…on by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

ग्वारपाठा

ALOEVERA

P·B·D

डॉ. गणेश नारायण चौहान
डॉ. पीयूष त्रिवेदी

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

ग्वारपाठा
(Aloevera)

:: लेखकगण ::

डॉ. गणेश नारायण चौहान
होम्योपैथ (भू.पू.)
राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर

डॉ. पीयूष त्रिवेदी
BAMS (NIA : National Institute of Ayurveda)
M.D. (Acupressure & Magnet) Gold Medallist
Diploma in Yoga Therapy and Naturopathy
Diploma in Sujok (Moscow), FARCS (London)

वितरक
P·B·D
पापुलर बुक डिपो
चौड़ा रास्ता, जयपुर

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

प्रकाशक :

नारायण प्रकाशन

जी-1, एस.एस.टॉवर, धामाणी गली, चौड़ा रास्ता, जयपुर-302 003 (राज.)

फोन व फैक्स : 0141-2325965

email:pbdjpr@rediffmail.com

द्वितीय संस्करण : 2007

© प्रकाशक

ISBN : 81-86098-91-7

मूल्य : रु. **50.00** (पचास रुपये मात्र)

लेजर टाइपसैटिंग : स्वास्तिक कम्प्यूटर्स, जयपुर

मुद्रक : शीतल प्रिंटिंग प्रेस, जयपुर

इस पुस्तक को प्रकाशित करने में प्रकाशक द्वारा पूर्ण सावधानी रखी गई है। फिर भी रह गई किसी त्रुटि के लिए प्रकाशक एवं लेखक जिम्मेदार नहीं होंगे। यह पुस्तक पाठकों की केवल जानकारी हेतु है। प्राकृतिक उपचार की कोई भी विधि चिकित्सक प्रभारी के निर्देशन व देख-रेख में ही करें। किसी भी परिवाद के लिए न्यायिक क्षेत्र जयपुर ही होगा।

:: कागज का प्रमाणीकरण ::

कागज : *120 gsm., बलारपुर इण्डस्ट्रीज*

कार्डशीट : *285 gsm., क्रोमो कार्डशीट*

एक पुस्तक का वजन : *120-140 ग्राम*

कोई भी व्यक्ति, डिस्ट्रीब्यूटर अथवा कोई भी फर्म, इस पुस्तक को खरीदने से पहले उपर्युक्त मापदण्ड अच्छी तरह से जाँच लें। उपर्युक्त मापदण्ड सही नहीं पाये जाने पर वह पुस्तक नकली (अनुलिपि) करार दी जायेगी व ऐसी पुस्तक को क्रय या विक्रय करना भारतीय कॉपीराइट एक्ट के अंतर्गत कानूनन अपराध है। इस चेतावनी का उल्लंघन करने वाला व्यक्ति कानूनी तौर पर समस्त हर्जे-खर्चे व हानि का स्वयं जिम्मेदार होगा। अतः कोई भी सज्जन इस पुस्तक का नाम, टाइटल, डिजाइन, चित्र, विषय-वस्तु व पाठ्य सामग्री आदि को आंशिक या पूर्ण रूप से तोड़-मरोड़ कर एवं किसी भी अन्य भाषा में छापने व प्रकाशित करने का साहस न करें।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

डॉ. गणेश नारायण चौहान

शिक्षा

होम्यो विशारद, वक्ष-रोग विशेषज्ञ,
एम.ए., साहित्यरत्न, धर्मालंकार

पद

होम्योपैथ (सेवानिवृत्त)
राजस्थान विश्वविद्यालय
होम्योपैथिक क्लिनिक, जयपुर
व्यस्त चिकित्सक
चिकित्सा विषयक 17 पुस्तकों के लेखक

विशेषताएँ :

रोगियों की चिकित्सा करके स्वस्थ होने पर सुखानुभव; सरल, सस्ती चिकित्सा उपलब्ध कराना; पुराने, असाध्य रोगों की बिना चीर-फाड़ चिकित्सा करना; पेट, कमर, वक्ष, स्त्री रोगों, असाध्य रोगों की सफल चिकित्सा का अधिक अनुभव; प्रायः होने वाले सभी रोगों, नये एवं जटिल रोगों की दीर्घकाल से चिकित्सा करते हुए गहन अनुभव; रोगी के भोजन की ऐसी व्यवस्था जिससे भोजन भी औषधि की तरह लाभ देता हुआ पोषण करे। दूर रहने वाले रोगियों की पत्र-व्यवहार द्वारा चिकित्सा एवं परामर्श। अपने ज्ञान और अनुभव को दूसरों को बताना एवं चिकित्सा में रुचि रखने वालों का मार्ग-दर्शन करना।

निःशुल्क चिकित्सा-परामर्श

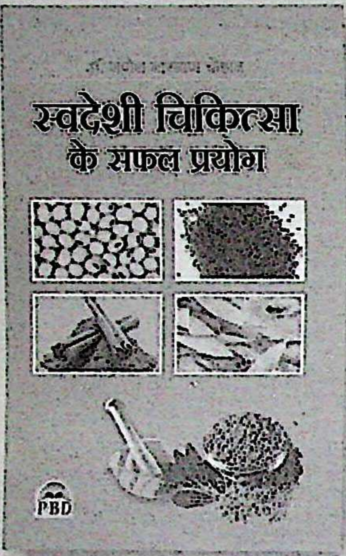
यदि रोगी चिकित्सा कराते-कराते निराश हो गये हैं, तो रोग-वर्णन कर होम्योपैथिक चिकित्सा एवं भोजन सम्बन्धी तथा स्वास्थ्य रक्षा के परामर्श के लिये पत्र लिखें या मिलें। उत्तर के लिए पता लिखा और डाक टिकट लगा लिफाफा भेजें।

सुदूर राज्यों, प्रान्तों में रहने वाले रोगियों के निवास स्थान पर जाकर देखने एवं जिज्ञासुओं, संस्थाओं में स्वास्थ्य सम्बन्धी भाषण देने हेतु तत्पर।

डॉ. गणेश नारायण चौहान
7-ड-19, जवाहर नगर, जयपुर-302 004
फोन : 0141-2651352

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

NEW RELEASE



स्वदेशी चिकित्सा के सफल प्रयोग

डॉ. गणेश नारायण चौहान

पृष्ठ:272

Rs.70/-

रोगों का परिचय, लक्षणानुसार चिकित्सा में काम आने वाली अनुभूत, बहु-परीक्षित, आशुफलदायी विशिष्ट और प्रशंसित औषधियाँ, सदियों से प्रचलित घरेलु नुस्खे, आनुषंगिक उपाय, भोजन आदि का सार-संग्रह।

विषय-वस्तु

- ★ दालचीनी
- ★ सोयाबीन
- ★ तेजपात
- ★ अमलतास
- ★ तुलसी
- ★ ईसबगोल
- ★ कपूर
- ★ नीम
- ★ मेथी
- ★ कलौंजी
- ★ पेठा
- ★ शहतूत
- ★ सुगन्ध चिकित्सा
- ★ मुलहठी
- ★ पीपल
- ★ सुहागा

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

प्रकाशकीय

डॉ. पीयूष त्रिवेदी देश के प्रतिष्ठित आयुर्वेद, एक्यूप्रेशर, चुम्बक, योग आदि वैकल्पिक चिकित्साओं के परामर्शदाता हैं। डॉ. त्रिवेदी का जन्म जुलाई, 1970 को राजस्थान प्रान्त के सवाई माधोपुर जिले के ग्राम कुण्डेरा में एक चिकित्सकीय परिवार में हुआ। इस परिवार से पुष्पित-पल्लवित होकर डॉ. पीयूष सन् 1995 में आयुर्वेद विषय में स्नातक उपाधि से विभूषित हुए। आपने अन्तर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त आयुर्वेद शिक्षण केन्द्र **'राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान'** में शिक्षा ग्रहण की। आप एक्यूप्रेशर विज्ञान में मास्टर डिग्री ऑफ अल्टरनेटिव थैरेपी, सुजोक थैरेपी इन मास्को, डिप्लोमा इन योगा एवं गोल्ड मेडलिस्ट इन एक्यूप्रेशर थैरेपी आदि उपाधियों से विभूषित हैं। विभिन्न उपलब्धियाँ अर्जित करते हुए आपने विभिन्न सामाजिक संस्थाओं के माध्यम से जन-जन की सेवा करते हुए आज लाखों लोगों को चिकित्सा कौशल द्वारा राहत प्रदान की है। आप द्वारा 300 से अधिक चिकित्सा शिविरों के माध्यम से आज प्रचलित रोगों जैसे—स्लिप डिस्क, स्पोण्डिलाइटिस, जोड़ों का दर्द, नये एवं पुराने दर्द, हड्डी रोग, सभी शारीरिक एवं मानसिक रोग से ग्रसित रोगियों को लाभ मिला है। अब तक लगभग आपके द्वारा 5 से 6 लाख तक रोगी स्वास्थ्य लाभ कर चुके हैं। असाध्य समझे जाने वाले रोग स्लिप डिस्क रोग के उपचार में आपको महारथ हासिल है, राजस्थान प्रांत में इस कारण आपको श्रेष्ठ चिकित्सकों में गिना जाने लगा है। आज साधारण से साधारण एवं सभी वी.आई.पी. आपकी सेवाओं से परिचित एवं खुश हैं। आप चिकित्सीय गुणों से पूर्ण, सरल, मृदुभाषी, गुणी, रोग विशेषज्ञ एवं सेवाभावी हैं।

विभिन्न राष्ट्रीय पत्र-पत्रिकाओं में प्रकाशित ज्ञानवर्धक लेखों के धनी डॉ. त्रिवेदी ने स्वामी रामदेव योगाचार्य स्वीकृत **'योगासन एवं प्राणायाम'**, **'चुम्बकीय चिकित्सा'**, **'एक्यूप्रेशर'** **'अनुभूत चिकित्सा योग'** आदि पुस्तकें लिखी है जो सम्पूर्ण देश में उपलब्ध है।

आप राज्यपाल द्वारा सम्मान प्राप्त चिकित्सक हैं। जयपुर समारोह मिलेनियम 2000 : नागरिक सम्मान; गुणीजन-2000 सम्मान एवं विभिन्न सामाजिक संगठनों एवं प्रतिष्ठित संस्थाओं से प्राप्त पुरस्कारों एवं सम्मानों से आप अलंकृत हैं।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

प्रकाशन : राजस्थान-पत्रिका, जनसत्ता, पंजाब केसरी, दैनिक भास्कर, दैनिक नवज्योति, महका भारत, राष्ट्रदूत, जनसत्ता, राष्ट्रीय सहारा, हैल्थ टाइम्स, हैल्थ व्यू, टाइम्स ऑफ इण्डिया, गृहशोभा, गृहलक्ष्मी, मनोरमा, एक्यूप्रेशर समाचार, सरस सलिल, दैनिक जागरण, गुलाबी जगत समाचार, आयुर्वेद विकास (डॉबर), धन्वन्तरि मासिक पत्रिका, शिविरा, न्यूज टूडे, जैन पथ प्रदर्शक (टोडरमल स्मारक)।

संपादक : हैल्थ टाइम्स (अल्टरनेटिव थैरेपी), एक्यूप्रेशर-सार

अध्यक्ष : एक्यूप्रेशर सेवा समिति (रजि.), जयपुर
इंडियन एक्यूप्रेशर सोसायटी, जयपुर

उपाध्यक्ष : श्री कल्याणी सहाय आयुर्वेद ग्रंथ संग्रहालय, जयपुर

सदस्य : राजस्थान अल्टरनेटिव थैरेपी इन्स्टीट्यूट एवं सुजोक थैरेपी इंस्टीट्यूट मास्को, विश्व आयुर्वेद परिषद्, आरोग्य भारती, गौ सेवा संरक्षण-संवर्धन परिषद्, यंग हेल्प एसोसिएशन, एस.एम.एस. मेडिकल कॉलेज, जयपुर; अन्तर्राष्ट्रीय अल्टरनेटिव थैरेपी इन्स्टीट्यूट, श्रीलंका।

प्रमुख सलाहकार : योग-साधना-आश्रम, बापू नगर।

प्रकाशित पुस्तकें : एक्यूप्रेशर (प्राण पद्धति), एक्यूप्रेशर, Acupressure Therapy, The Acupulsure (Micro Acupressure), योगासन एवं प्राणायाम, एक्यूप्रेशर एवं आयुर्वेद, चुम्बकीय चिकित्सा, ग्वारपाठा महौषधि, अनुभूत चिकित्सा योग। वैकल्पिक चिकित्सा, स्वस्थ कैसे रहें (राज.पत्रिका द्वारा प्रकाशित)।

आप राष्ट्रीय स्तर पर 'योग एवं एक्यूप्रेशर द्वारा जनचेतना कार्यक्रम' से जुड़े हुए है। डॉ. पीयूष त्रिवेदी के आकाशवाणी एवं दूरदर्शन से अनेक स्वास्थ्य कार्यक्रम प्रसारित हो चुके हैं।

आप द्वारा खोली गई माइक्रो एक्यूप्रेशर (एक्यूपल्सर चिकित्सा) द्वारा रोगी को त्वरित, हानिरहित एवं स्थायी लाभ मिल रहा है, यह चिकित्सक समाज को एक वरदान से कम नहीं।

वर्तमान में डॉ. त्रिवेदी एक्यूप्रेशर विभाग के अध्यक्ष के रूप में श्री धन्वन्तरि औषधालय, जौहरी बाजार एवं रविन्द्र पाटनी चैरिटेबल ट्रस्ट, श्री टोडरमल स्मारक ट्रस्ट, बापू नगर में अपनी नि:शुल्क सेवाएँ विगत 12 वर्षों से प्रदान कर रहे हैं।

राजस्थान प्रान्त की महामहिम राज्यपाल श्रीमती प्रतिभा पाटील द्वारा सम्मानित, गुजरात के महामहिम राज्यपाल पण्डित नवल किशोर शर्मा द्वारा सम्मानित एवं इनके द्वारा सन् 2006 में विमोचन की गई पुस्तकें लिखी गई हैं।

❖❖❖

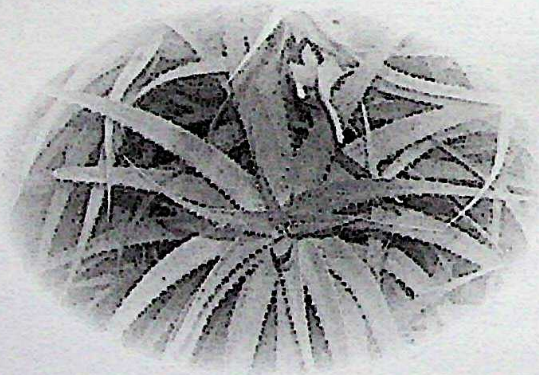
Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

विषय-सूची

- ***ग्वारपाठा (Aloevera) क्या है?*** **1-13**
  - वानस्पतिक नाम—सविला बारबाडेनसिंस मिल्लर व ऐलोवेरा *(Savila Barbadensis Miller & Aloevera)* /1
  - ग्वारपाठे के मुख्य गुण /3
  - ग्वारपाठे के पोषक तत्त्व /6
  - ग्वारपाठा का तुलनात्मक अध्ययन एवं आवश्यक तथ्य *(A Comprehensive Aloevera Study & Basic Concept)* /8
  - वर्तमान समय में ग्वारपाठे पर नवीन शोध (अनुसंधानात्मक दृष्टिकोण) /13
- ***आयुर्वेद मतानुसार ग्वारपाठा*** **14-19**
  - ग्वारपाठा रस का उपयोग /19
- ***ग्वारपाठे के रस में प्राप्त होने वाले तत्त्व*** **20-24**
  - कुछ अनुभूत प्रयोग एवं योग /21
- **कुछ अचूक एवं अनुभूत औषधीय गुण** **25-40**
  - पेट रोग और ग्वारपाठा /25
  - वात व्याधि और ग्वारपाठा /28
  - चेहरे की त्वचा पर होने वाले रोग और ग्वारपाठा /31
  - चर्म विकार और ग्वारपाठा /32
  - मधुमेह रोग और ग्वारपाठा /35
  - हृदयरोग और ग्वारपाठा /37
  - मोटापा और ग्वारपाठा /38
  - कैंसर रोग और ग्वारपाठा /39

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

- विभिन्न रोगों में ग्वारपाठे का उपयोग 41-47
- ग्वारपाठे के अन्य घरेलू प्रयोग 48-54
  - ग्वारपाठे के शक्तिवर्धक लड्डू /48
  - वातनाशक लड्डू /49
  - ग्वारपाठे का हलवा /49
  - ग्वारपाठे की सब्जी /49
  - ग्वारपाठे का चूर्ण /50
  - ग्वारपाठा की खेती /50
  - ग्वारपाठा के सम्बन्ध में विशिष्ट उपयोगी चर्चा /52
  - राजस्थानी-ग्वारपाठे *(Aloevera)* का अचार /52
  - अपनी चिकित्सा आप करें /54



Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

ग्वारपाठा (Aloevera) क्या है?

वानस्पतिक नाम—सविला बारबाडेनसिंस मिल्लर व ऐलोवेरा (Savila Barbadensis Miller & Aloevera)

ग्वारपाठा को पाश्चात्य भाषा में ऐलोवेरा नाम से जाना जाता है। इसकी उत्पत्ति अरबी भाषा के ऐलोह (Alloeh) शब्द से हुई है, जिसका अर्थ है—'Shining Bitter Substance' (चमकीला कसैला पदार्थ)। स्वास्थ्य सम्बर्धन की प्रक्रिया के लिये, इसका प्रयोग किसी-न-किसी रूप में प्राचीन काल से ही होता रहा है। ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य में यदि दृष्टि डालें तो इसका इतिहास वर्तमान से लगभाग 5000 वर्ष प्राचीन है। मिस्र, ग्रीस, रोम, भारत एवं चीन देशों की प्राचीन सांस्कृतिक सभ्यताओं में इसका प्रयोग विपुल रूप से मिलता है।

ऐलो बारबेन्डिसस मिलर एक सेमी ट्रापिकल लिली परिवार का पौधा है। ऐलोवेरा शब्द का अर्थ टू ऐलो से है, जो ऐलो बारबेन्डिसस प्रकार को बताता है। यह एक ऐसा पौधा है, जिसको प्राय: सभी जानते हैं। इसमें औषधीय तत्त्वों की प्रधानता होती है। आधुनिक जगत में इसका प्रयोग सौन्दर्य प्रसाधनों, मरहम आदि उत्पादों में प्रयुक्त किया जा रहा है। यह अत्यन्त महत्त्वपूर्ण और उपयोगी पौधा है।

ग्वारपाठा संस्कृत में घृतकुमारी, घीकँवार नामों से पहचानी जाने वाली वनस्पति है। यह खारी, रेतीली, ऊसर भूमि या नदी तट के भू-भागों में उत्पन्न होती है। जड़ के ऊपर से ही चारों ओर इसके पत्ते मोटे, गूदेदार, चिकने, प्राय: दो फुट लम्बे और चार इंच तक चौड़े होते हैं। पत्ते के दोनों ओर काँटे होते हैं। पत्तों को छीलने पर इनके अंदर घी के समान गूदा निकलता है। ग्वारपाठे के पौधे के बीच में फलियाँ लगती हैं, जिसमें शीत ऋतु के अन्त में लाल रंग के फूल आते हैं, जिनकी सब्जी बनाई जाती है। ग्वारपाठा के पत्तों को काटने पर पीले रंग का तरल द्रव्य निकलता है, जो थोड़ी देर में ही जम जाता है। रस को सुखाकर एक पदार्थ बनाया जाता है जिसे 'मुसब्बर' कहते हैं। इसे संस्कृत में कुमारी सार, हिन्दी में एलुबा, फारसी में शबयार और अंग्रेजी

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

में ऐलो (Aloe) कहते हैं। उत्तम एलुआ बाहर से कठोर और अंदर से नरम और पारदर्शी कुछ सुनहरी और भूरे रंग का होता है।

ग्वारपाठे का पत्ता—ग्वारपाठे के 1 से 2 वर्ष तक की उम्र वाले पौधे पर लगा हुआ पत्ता अत्यन्त लाभप्रद माना गया है। यदि ऐसा पत्ता नहीं मिले तो कम आयु का पत्ता भी उपयोगी होता है। पत्ता जितना मोटा, लम्बा और वजन में भारी होता है, उतना ही औषधीय गुणों से भरपूर होता है। ग्वारपाठे के एक पत्ते में लगभग 750 ग्राम वजन माना गया है। पत्ते को मूल में से, जहाँ अन्तिम छोर सफेद रंग का होता है, वहाँ से काटकर काम में लेना चाहिए। यह सफेद भाग 'सील्ड' कहलाता है। यहाँ से काटने पर रस व्यर्थ नहीं टपकता है। पौधे से पत्ता अलग कर लेने पर जल्दी-से-जल्दी काम में लेना चाहिए।

पत्तों को छीलने पर इसमें से गूदा, रस (Gel/Soup) निकलता रहता है और अन्त में गूदा बच जाता है। यह रस और गूदा ही औषधि के रूप में उपयोगी होता है। इसका रस स्वाद में कड़वा होता है। इसे फ्रिज में रखकर कई दिनों तक काम में ले सकते हैं।

प्राय: देखा जाता है गाँवों में खेतों की मेड़, दीवार आदि पर किसान लोग खेत की सुरक्षा के लिये ग्वारपाठा लगाते हैं। इसका पौधा कहीं भी मिट्टी में लगाकर घर-घर में रखा जा सकता है। ग्वारपाठे के रस का उपयोग अत्यन्त लाभप्रद होता है, तथा रोगग्रस्त स्थान पर बाहरी लेप किया जाता है। इसके लेप से नाना प्रकार के रोगों का नाश होता है। इसका गूदा भी बाहरी लेप में लगाया जा सकता है। ग्वारपाठे का सेवन हानिरहित है परन्तु गर्भावस्था के दिनों में स्त्रियों को इसका सेवन नहीं करना चाहिए। सप्ताह में एक बार ग्वारपाठे की सब्जी और एक बार दाना मेथी की सब्जी अवश्य खानी चाहिए, ऐसी पौराणिक मान्यता है।

ग्वारपाठे को हर प्रकार की जलवायु में तथा किसी भी प्रकृति के रोगी को सेवन कराया जा सकता है क्योंकि यह समशीतोष्ण होता है। इसके सेवन से शरीर से रोगाणु बाहर निकल जाते हैं, मल की शुद्धि हो जाती है, जठराग्नि बढ़ जाती है जिससे खाया हुआ भोजन भली प्रकार से पचने लगता है। इसके सेवन से शरीर की सातों धातुओं की शुद्धि होती है। इसमें अनेक रोगों को दूर करने की क्षमता है। पुराने, असाध्य, निराश रोगियों के लिए इसके प्रयोग से आरोग्यता एवं आशा का भाव जाग्रत होता है।

रासायनिक संघटन—कुमारी सार में एलोइन ग्लुकोसाइड समूह होता है। एलोइन का मुख्य घटक बर्बिलोइन नामक हल्के पीले रंग का स्फटिकीय ग्लूकोसाइड

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

है। इसके अतिरिक्त कुछ राल तथा एक सुगंधित तेल होता है। इसमें गेंलिक एसिड, इमोडिन तत्त्व भी होते हैं।

आधुनिक चिकित्सा के प्रसिद्ध चिकित्सकों प्लिनी द एल्डर (Pliny the Elder) और डायोसकॉरिडस एवं गेलन (Dioscorides & Galen) द्वारा ग्वारपाठा को रक्तसंचरण की व्याधियों में चिकित्सा हेतु उपयोग में लेने का उल्लेख है, ऐसा प्रमाण विश्वदर्शन में उल्लेखित है।

ग्वारपाठा के इतिहास को जानने से पता चलता है कि यह पौधा लिली (Lily) और प्याज के समुदाय का पौधा है एवं पृथ्वी पर पौधशाला विशेषज्ञों द्वारा इस पौधे की 300 से अधिक प्रजातियाँ खोजी जा चुकी हैं, परन्तु कुछ प्रजातियों के ग्वारपाठा में ही औषधीय गुण मौजूद हैं। उनमें से कुछ प्रजातियाँ निम्न हैं—

(1) Aloevera or Aloe—Bar Bades (2) Aloe Indica (3) Aloe Ruescens (4) Aloe-Lioratie (5) Aloe Abyssinica (6) Aloe-Ferox.

मिश्र देश की रानियाँ श्रृंगार प्रसाधन हेतु ग्वारपाठा का नियमित उपयोग करती थीं। एलेक्जेंडर ग्रेट ने 320 B.C. में सिपाहियों के जख्मों को जल्दी भरने हेतु काफी मात्रा में ग्वारपाठा की आपूर्ति की थी। ग्वारपाठा अनेक औषधीय गुणों एवं अमूल्य विशेषताओं वाला है। इसे आजकल विभिन्न नामों से जाना जाता है, जैसे—बर्न प्लांट्स, मेडिसिन प्लांट्स, वाण्ड ऑफ हेवन, प्लांट ऑफ लाइफ आदि।

ग्वारपाठा का प्रयोग आजकल संतुलित पेय पदार्थ, टॉनिक और चर्मविकार नाश हेतु किया जाने लगा है। पर सभी प्राकृतिक उपचारों की तरह इसका प्रयोग भी तभी श्रेष्ठ रहता है, जब हम इसे ताजा उपयोग में लें, क्योंकि इसके काटने और हवा के सम्पर्क में आने से यह कार्बनयुक्त (Oxidises) हो जाता है। यह गरम एवं उपजाऊ जमीन पर उगता है, नमी इसकी प्रमुख दुश्मन है। इस पौधे को घर में भी (Indoor Plant) के रूप में लगाया जा सकता है। जितना हो सके, इसे प्राकृतिक रूप में ही उपयोग में लाना हितकारी होता है। इस पौधे को कम-से-कम रसायन युक्त करना चाहिए।

डॉ. पीटर एथर्टन (Dr. Peter Atherton) के अनुसार ग्वारपाठा का प्रयोग प्राकृतिक रूप से ताजा, बिना गरम किया, बिना सांद्र अवस्था वाला, बिना मिलावट के, पाउडर रहित करें अर्थात् तुरंत तैयार ताजा प्रयोग करें तो अच्छे परिणाम मिलते हैं।

ग्वारपाठे के मुख्य गुण

1. त्वचा में गहराई तक असरकारक।
2. नये कोशों का निर्माण व मृत कोशों को हटाना।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

3. एन्टिबायोटिक जैसा कार्य करना।
4. शक्तिवर्धक, सौन्दर्यवर्धक।
5. पाचन संस्थान ठीक रखता है।
6. विषनाशक।
7. पोषक।
8. त्वचा में नमी लाना (Rehydrates Skin)।
9. **रोगनाशक**—संधि प्रदाह (Arthritis), गठिया, आन्त्रप्रदाह (Colitis), विवर प्रदाह (Sinusitis), दाद और मण्डल (Psoriasis) जैसे असाध्य चर्म रोगों को ठीक करने में सक्षम है। उपरोक्त गुणों के कारण यह मानवीय जीवन के लिये अत्यन्त उपयोगी है।

ग्वारपाठे की शरीर पर क्रिया—ग्वारपाठे के सेवन से मल शुद्धि होती है और शरीर में संचित रोगजनक तत्त्व निष्कासित होते हैं। यह जठराग्नि को तेज कर पाचन व्यवस्था को नियमित करता है। नवीनतम खोजों से ग्वारपाठा में एक यौगिक एसीमेनन की उपस्थिति साबित हुई है। एसीमेनन टी लिम्फोसाइट कोशिकाओं को बढ़ाकर शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है, ग्वारपाठा का विकिरणों एवं रसायनों से जले-कटे का उपचार होना तो जगत विख्यात है।

शरीर में रोग जीव-विषों (Toxins) और पोषक आहार की कमी से होते हैं। रोग दूर करने के लिए पोषक आहार चाहिए न कि औषधियाँ। ग्वारपाठे का सेवन करने से शरीर को आवश्यक पोषक आहार प्राप्त हो जाता है। इन पोषक तत्त्वों की सहक्रिया (Synergism) ऐसी होती है कि फ्री रेडिकल्स नष्ट हो जाते हैं। ऊतकों का पुनःनिर्माण हो जाता है और जीव-विषों का नाश होकर शरीर स्वस्थ हो जाता है।

ग्वारपाठे का आन्तरिक सेवन करने से असंक्राम्य विधि (Immune System) से शरीर में रोगाणुओं, वायरल संक्रमण से लड़ने की शक्ति पैदा होती है। स्वस्थ कोशों का निर्माण होता है जो त्वचा को रोगमुक्त करता है। इसके बाह्य प्रयोग से घावों के निशान दूर हो जाते हैं।

ग्वारपाठा शरीर में दो प्रकार से कार्य करता है। एक शरीर की रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाता है, दूसरी माँसपेशियों, ऊतकों को पुनर्निर्मित करता है। ग्वारपाठा अपने औषधीय गुणों के कारण पहले तो कोशिकाओं एवं ऊतकों की क्षति होने से रोकता है, दूसरे, यदि क्षति हो जाए तो क्षतिपूर्ति करता है। जब किसी व्यक्ति के शरीर में पेंक्रियाज में इंसुलिन बनाने वाली कोशिकाएँ नष्ट हो जायें और इंसुलिन

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

बनना बंद हो जाये, तो व्यक्ति के शरीर में शर्करा (Sugar) की मात्रा बढ़ने लगती है, जिसकी रोकथाम के लिए दवाइयाँ एवं इंसुलिन लेना पड़ता है।

ग्वारपाठा शरीर में इंसुलिन बनाने वाली कोशिकाओं को पुनर्निर्मित करता है। जिससे शरीर में इंसुलिन बनना शुरू हो जाता है। ग्वारपाठा के सेवन से निम्न बीमारियों में लाभ होता है—डायबिटीज, हृदयरोग, अस्थमा (दमा), मोटापा, रक्तचाप, गुर्दे समस्या, मुँहासे, पाचन संस्थान के रोग, आँतों की सूजन, पेट के घाव, कोलाइटिस की, पेचिस, सिरदर्द, अनिद्रा, सूजन, टी.बी., रक्त के थक्के, माँसपेशियों का दर्द, वेरीकोज वेन्स, घुटनों का दर्द, आमाशय और कोलन का कैन्सर, रक्तसंचार दुर्बल, एनीमिया, गंज, सिर में पपड़िया जमना (सेबोरिया), पेट की समस्याओं, बदहजमी, कब्ज, बवासीर, श्वसन नली की समस्या, गले की समस्या, शारीरिक कमजोरी, वीर्य एवं यौन शक्ति की समस्या, स्त्री जनित रोग, मासिक धर्म की शिकायत, चर्म रोग, घाव, जलन, गठिया, जोड़ों का दर्द, थकावट महसूस करना, दाँतों एवं मसूड़ों से खून आना, मुँह से बदबू आना, बालों एवं आँखों की परेशानी, इनके अतिरिक्त सौंदर्य की दृष्टि से भी यह बेजोड़ है।

ग्वारपाठे में पाये जाने वाले तत्त्व—ग्वारपाठा तत्त्वों से भरपूर है। इसमें लगभग 200 तत्त्व पाए जाते हैं, जिसमें से 20 आवश्यक खनिज लवण, आठ आवश्यक एमीनो एसिड्स, 14 में से 11 द्वितीय श्रेणी के एमीनो एसिड्स हैं तथा विटामिन A, B-1, B-5, B-6, B-12, C एवं E भी इसमें समाए हुए हैं। इसमें लौह, मैगनीज, मैग्नेसियम, एण्टी ऑक्सीडेंट, बीटा केरोटिन, कैल्शियम, जिंक, फॉस्फोरस, कॉपर, पोटाशियम, सोडियम खनिज (Mineral) और एंजाइम्स होते हैं जो सभी प्रकृति प्रदत्त होते हैं। ग्वारपाठा प्राकृतिक आर्द्रता (नमी) देने वाला (Natural Moisturizer) है। इसका रस त्वचा में शीघ्र चला जाता है। ग्वारपाठे में अपार क्षमताएँ हैं। यह विश्व की श्रेष्ठ प्राकृतिक औषध है। इसमें निम्नलिखित चिकित्सीय गुण है—

1. सूजन-रोधी (Anti-inflammatory),
2. प्रतिजीवाणु (Anti-bacterial),
3. फफूंदनाशी (Anti-fungicidal),
4. ज्वरनाशक (Anti-pyretic),
5. एंटीसेप्टिक (Anti-septic),
6. एंटीबायोटिक (Antibiotic),
7. एंटीमाइक्रोबियल (Antimicrobiol),

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

8. सेटीटॉक्सिक (Setitorcic),
9. एंटी एलर्जिक (Anti allergic),
10. एंटी यीस्ट (Anti yeast),
11. बी-12 आदि पाये जाते हैं।

इसमें शरीर को कीटाणु रहित करने की क्षमता है। यह रेचक के रूप में कार्य करके पेट भी साफ करता है।

ग्वारपाठे के पोषक तत्त्व

(मिलीग्राम प्रति औंस में)

पोषक तत्त्व	*स्टेब्लाइज्ड जेल*	*पोषक तत्त्व*	*स्टेब्लाइज्ड जेल*
कैल्शियम	14.32	फॉस्फोरस	0.90
कॉपर	0.01	आयरन	0.05
मैग्नीशियम	2.72	मैंगनीज	0.10
पोटेशियम	17.57	सोडियम	5.21
अमीनो एसिड	स्टेब्लाइज्ड जेल	एस्पारटिक एसिड	0.80
ग्लूटामिक एसिड	1.04	एलेनीन	0.65
आइसोल्यूसिन	0.41	फेनिलेलेनीन	0.41
थ्रिओनीन	0.81	प्रोलीन	0.50
वैलीन	0.41	ल्यूसीन	1.01
हिस्टिडाइन	0.41	सेरीन	0.59
ग्लाइसिन	0.41	मेथिओनीन	0.41
लाइसिन	1.21	आर्जिनीन	0.41
टाइरोसिन	0.41	ट्रिप्टोफैन	0.81
एमीनो एसिड	7.10	प्रोटीन्स	0.10

"अनुचित आहार से, दवाएँ बेकाम,
आहार हो उचित तो दवाओं का क्या काम।"

स्वस्थ्य होने और रहने के लिए व्यायाम भी करें।

जिनको व्यायाम के लिए समय नहीं मिलता, उनको बीमारी के लिए समय तो निकालना ही पड़ेगा।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

ग्वारपाठा में मौजूद घटक द्रव्य—ग्वारपाठे की उपयोगिता आज वृहद् स्तर पर संसार के सामने उभर कर आयी है। इसे परम रोगनाशक पौधा कहा जाए तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी।

1. विटामिन्स (Vitamins)—यह विटामिनों का प्रमुख स्रोत है। इसमें विटामिन 'डी' के अलावा सभी विटामिन्स मौजूद होते हैं। मुख्यतया: एण्टीऑक्सीडेंट विटामिन 'ए' (बीटाकेरोटिन), 'सी' और 'ई' एवं कुछ भाग विटामिन 'बी-12' पाया जाता है। यह शाकाहारी लोगों के लिए श्रेष्ठ विटामिनों का द्रव्य माना गया है।

2. एंजाइम्स (Enzymes)—इसमें जो एंजाइम्स पाए गए हैं, वे मुँह के द्वारा लेने पर शरीर की पाचन क्रिया को सुधार कर शर्करा नियंत्रण करते हैं एवं चर्बी को कम करते हैं। इनमें से एक 'ब्रेडीकीमेस' एंजाइम्म है जो कि चमड़ी के ऊपर लगाया जाए तो जलन दूर करने में सहायक है। अन्य पाए गए एंजाइम्स घावों को शीघ्र भर देने वाले होते हैं।

3. खनिज लवण (Minerals)—इसमें कैल्शियम, सोडियम, पोटेशियम, मैंगनीज, कॉपर, जिंक, क्रोमियम एवं सेलीनियम नामक खनिज लवण मौजूद रहते हैं। जो शरीर में होने वाली चयापचय क्रिया को नियंत्रित करते हैं।

4. शर्करा (Sugar)—इसमें शर्करा की मात्रा पाई जाती है जो कि रोग प्रतिरोधक क्षमता को शीघ्र ही बढ़ाने वाली होती है। यह शर्करा पौधे की म्यूसिलेज लेयर (Mucilage Layer) के ऊपर मौजूद रहती है जिसका प्रयोग करने से रोगों की रोकथाम होती है। शर्करा की मात्रा एक बार रक्त के प्रवाह में आते ही इम्यूनो रेग्यूलेटिंग प्रभाव (Immuno-Regulating Effect) शुरू कर रोगों को शरीर से दूर करने वाली होती है।

5. कार्बोज (Carbose)—इसमें 12 प्रकार के कार्बोसिक एसिड मौजूद होते हैं जो शरीर में हानिकारक तत्त्वों को बाहर निकालते हैं एवं शरीर की शुद्धि करते हैं। इन तत्त्वों की मौजूदगी से शरीर में दर्द निवारक शक्ति जन्म लेती है अर्थात् दर्द में इस पौधे का प्रयोग अत्यंत श्रेयस्कर है। एंटी बैक्टीरिया, एंटी वायरल आदि गुण इस पौधे में पाए गए हैं।

6. लिग्नाइन (Lignin)—इस पौधे में लिग्नाइन नामक तत्त्व पाया जाता है। ग्वारपाठा में मौजूद लिग्नाइन एक ऐसा तत्त्व है जिसको त्वचा पर प्रयुक्त करने पर वह शीघ्र ही चमड़ी में मौजूद गंदगी को साफ कर ऑक्सीकरण कर देता है और त्वचा को रूखेपन से बचाकर कांतियुक्त कर देता है।

7. सपोनिन (Suponin)—वायरस जन्य संक्रमण, वायरल, फंगस एवं

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

फफूँद उत्पन्न करने वाले कीटाणुओं से यह तत्त्व त्वचा की रक्षा करता है। ग्वारपाठा में सपोनिन की मात्रा एंटीसेप्टिक का काम करती है। ग्वारपाठे की लुगदी में मौजूद सपोनिन त्वचा का रक्षक है।

8. वसीय अम्ल (Fatty Acids)—कोलेस्ट्रॉल, केम्पेस्ट्रॉल, बी. मिसोस्टेरॉल एवं ल्यूपिल नामक तत्त्व इस पौधे में पाये जाते हैं। जो प्राकृतिक स्टेरॉयड्स (Steroids) माने गये हैं। इनका मुख्य प्रयोग शरीर की सूजन का नाश करना है। इन वसीय अम्ल की उपस्थिति के कारण ग्वारपाठा में त्वचा रक्षक, चर्म विकार, वायुनाशक, नाड़ीशोधक गुण उत्पन्न हो जाते हैं।

9. सेलिसिलिक अम्ल (Salicylic Acid)—इस तत्त्व की मौजूदगी के कारण ग्वारपाठा एस्प्रिन की तरह तीव्र असरकारक हो जाता है। अम्लीय तत्त्व से शारीरिक सूजन में लाभ मिलता है और यह जीवाणुरक्षक का काम भी करता है।

10. अमीनो अम्ल (Amino Acids)—शरीर में 22 प्रकार के अमीनो अम्ल होते हैं। ग्वारपाठा में 20 प्रकार के अम्ल मौजूद होते हैं। 8 प्रकार के अमीनो अम्ल ही महत्त्वपूर्ण माने गये हैं और ये आठों अमीनो अम्ल इसमें विद्यमान होते हैं। शरीर के निर्माण में अमीनो अम्ल का महत्त्व होता है। प्रोटीन का पाचन इन्हीं तत्त्वों के कारण होकर यह शरीर की रक्षा में सहायक है। साथ ही शरीर को अत्यधिक बलिष्ठता प्रदान करता है।

ग्वारपाठा का तुलनात्मक अध्ययन एवं आवश्यक तथ्य
(A Comprehensive Aloevera Study & Basic Concept)

ग्वारपाठा (Aloevera) एक महत्त्वपूर्ण Healing Nutritional पदार्थ है। इसके द्वारा उच्च गुणवत्ता युक्त औषधियाँ तैयार की जाती हैं।

इस पौधे की पहचान 16वीं शताब्दी में अफ्रीका और अमेरिका में हुई। पौध निरीक्षकों ने इसे मेडिकल प्लांट कहा है। इसे पॉटेड फिजिशियन (Potted Physician) भी कहा जाता है, क्योंकि इसे गमले में घर पर उगाया जा सकता है और यह अच्छे चिकित्सक एवं अच्छी औषधि का काम करता है।

नित्य हमारे शरीर पर कितना अत्याचार होता है, हम इस पर ध्यान नहीं देते। हमारा वातावरण बहुत प्रदूषित है, हवा और पानी में प्रदूषण है, सब्जियों को उगाने में, खेती में दवाइयाँ डाली जाती हैं, जो हमारे शरीर को हानि पहुँचाते हैं। इनसे बचने के लिए तथा बीमारियों को दूर करने के लिए ग्वारपाठा में पौष्टिक तत्त्व विद्यमान हैं जो हमारे शरीर के लिए अत्यन्त उपयोगी है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

ग्वारपाठा एक प्राकृतिक औषधीय गुणों से सम्पन्न पौधा है। ग्वारपाठे का रस पीने से शरीर के अन्दर जमा विष बाहर निकल जाता है। इससे शरीर की आन्तरिक सफाई होकर नई शक्ति का संचार होता है।

ग्वारपाठे के रस के नियमित प्रयोग से हम अपने शरीर को ज्यादा स्वस्थ व फुर्तीला बना सकते हैं। हर आयु के लोग इसका प्रयोग कर सकते हैं। यह हमारे शरीर में पहुँचकर विकृत कोशिकाओं को स्वस्थ बनाता है। इसे अमृत संजीवनी भी कहा जाता है। ग्वारपाठे का सेवन आप किसी भी अन्य चिकित्सा ऐलोपैथी, आयुर्वेद, होम्योपैथी आदि की औषधियों के साथ ले सकते हैं।

अगर आप शारीरिक रूप से परेशान हैं और स्वस्थ होना चाहते हैं तो ग्वारपाठे का रस (Aleovera Gel) के 90 दिन के नियमित प्रयोग से आपके जीवन में एक नई उमंग आ जाएगी। ग्वारपाठा भोज्य पदार्थ है।

"आप मुझसे पूछते हैं मेरे लम्बे उपवासों में भी मेरी शक्ति का रहस्य- मेरी ईश्वर में अटूट आस्था, मेरा सरल जीवन व ग्वारपाठा (ऐलोवेरा) का नियमित प्रयोग- जो मैंने 19वीं शताब्दी के अंत में दक्षिण अफ्रीका में जाना।" —*महात्मा गाँधी*

पत्तों से ग्वारपाठा का रस निकालने के बाद दो घंटे में ही काम में ले लेना चाहिये, वरना इसके गुण नष्ट होने लगते हैं। फ्रीज में रखने से इसके गुण यथावत बने रहते हैं। रस एक बार निकालकर फ्रीज में रखकर कई दिन तक काम में ले सकते हैं।

ग्वारपाठा की पत्तियों (Aloevera Leaf) द्वारा घाव शीघ्र भर जाते हैं—ग्वारपाठा की पत्तियाँ एक रसनुमा पदार्थ से भरी होती हैं जिसमें 96% पानी और 4% अन्य महत्त्वपूर्ण तत्त्व होते हैं। 70 प्रकार के तत्त्वों को अब तक इस रसनुमा द्रव्य में खोजा चुका है। इस रस (Gel) की विशेषता यह है कि यह घाव को शीघ्र ही भर देता है, सुन्नपन्न लाता है, दर्द हरता है, सूजननाशक है और दर्द बंद कर देता है। यह वास्तव में विसंक्रामक, फफूँदी नाशक, रक्तसंचरण में वृद्धि करने वाला एवं विजातीय द्रव्यों को घावों से दूर करने एवं त्वचा की नई कोशिकाओं के निर्माण में सहयोगी है।

अमेरिकन एनिमल स्टडी सेंटर में यह खोज की गई कि पशुओं के घावों पर ग्वारपाठा लगाने एवं पिलाने से 6 दिनों में ही जख्म को भर देता है। 6 दिनों में पशुओं के 62% घाव भर गए एवं बाकी जो पुराने घाव थे, उनमें भी आवश्यक सुधार हो गया।

ग्वारपाठा शल्यजनित घाव एवं ऑपरेशन के बाद उत्पन्न विकारों को दूर करता है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

विदेशी वैज्ञानिक Dermatologist James Fulton, California के अनुसार ग्वारपाठे के गूदे का प्रयोग 80 मरीजों पर किया गया, चेहरे पर मौजूद घाव या निशान या दाग बिना सर्जरी के जल्दी ठीक हो गए, जिनका उपचार अत्यन्त महत्त्वपूर्ण था उनकी सर्जरी की गई, उस स्थान पर ग्वारपाठा लगाने से टाँके कम लगाने पड़े एवं टाँकों के निशान भी नहीं हुए।

थाइलैण्ड की बर्न यूनिट में जलने के घाव या निशान वाले 27 मरीजों की यह रिपोर्ट आई कि जो घाव जलने से हुए उन पर ग्वारपाठे का रस लगाने से फफोले फूटकर दर्दरहित हो गए एवं ऊतकों में आई क्षति शीघ्र दूर हो गई। 12 लोगों को 14 दिनों में ही आराम हो गया।

क्षय-किरणों से नष्ट हुई त्वचा को ठीक करने में सहायक—ग्वारपाठा से बनाई गई जैल का प्रयोग क्षय किरणों से नष्ट हुई त्वचा पर किया गया। यह शोध जापान के होशी विश्वविद्यालय (Hoshi University) में हुआ। इस शोध के उपरांत उन्होंने पाया कि ग्वारपाठे का प्रभाव इतना अच्छा है कि यह त्वचा में वर्ण को वापस ला देता है एवं वहाँ की रोग-प्रतिरोधक शक्ति को हमेशा के लिए उत्पन्न कर मजबूत बना देता है।

क्रोनिक सोराइसिस को ठीक करता है—5% ग्वारपाठा और शेष खनिज तेल मिलाकर तैयार की गई जैल को यदि सोरायसिस वाली जगह पर लगाया जाए तो यह चार सप्ताह में ही हमेशा-हमेशा के लिए रोगमुक्त कर देती है। आठ सप्ताह के बाद पुनः किसी को यदि शिकायत रहती है तो उसे ग्वारपाठे का ताजा जूस 20 मिली. प्रतिदिन दिया जाना चाहिए। इस रोग में यह प्रयोग काफी प्रभावी परिणाम देता है।

आंत्रगत बीमारी को ठीक करता है—भयंकर विषजन्य आंत्रगत सूजन हो जाने पर इस ग्वारपाठे के गूदे का प्रयोग किया गया। ग्वारपाठे का जूस दिन में 3 बार, 7 दिनों तक देने मात्र से 2 सप्ताह में ही आंत्रगत शोथ, संक्रमण खत्म हो गए। जिन रोगियों को डायरिया, गैस, अफारा रहता था, उनमें भी आवश्यक सुधार हुआ। अम्लपित्त, गैस बनना, अल्सर होना आदि में ग्वारपाठा रस अमृततुल्य है।

मधुमेह नाशक ग्वारपाठा—ग्वारपाठे के प्रयोग द्वारा मधुमेह रोगी के रक्त में शर्करा का प्रतिशत कम किया जा सकता है। 5 रोगियों को जो व्यक्ति मधुमेह से ग्रस्त थे और इंसुलिन की मात्रा नहीं थी ऐसे लोगों को रोजाना आधा-आधा चम्मच ग्वारपाठा दिया गया। 14 सप्ताह में 45% रोगियों में आवश्यक सुधार हुआ। उनके वजन में किसी प्रकार की कमी या वृद्धि भी नहीं हुई।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

गठिया (आमवात) जन्य शोथ का नाशक—अमेरिकन पोडिएंट्रिक मेडिकल एसोसिएशन के अनुसार आमवात रोग में ग्वारपाठे का सेवन या प्रयोग अत्यंत लाभदायक माना गया है। गठिया में आने वाली सूजन, ऊतकों का नाश, मवाद होना, हड्डी कमजोर आदि में रोजाना 4 चम्मच ग्वारपाठा रस दिया जाए, तो 3 सप्ताह में रोग ठीक हो जाता है। इसमें Antiraquinane तत्त्व पाया जाता है जो शीघ्र ही गठिया रोग की सूजन को नष्ट कर देता है। साथ-साथ यह शरीर की रोग-प्रतिरोधक शक्ति को भी व्यवस्थित कर देता है।

Curtailing HIV Infection—HIV-I जिसकी खोज 1991 में Molecular Biotherapy द्वारा की गई। उनके द्वारा HIV-I संक्रमण ग्रसित व्यक्ति को ग्वारपाठे का प्रयोग करने की सलाह दी गई। इससे संक्रमण कम हुआ जो एक आश्चर्य है। संक्रमित कोशिकाओं का पुनरुद्भवन होकर वे स्वस्थ होने लगीं एवं HIV-Negative हो गया। 29 मरीज जो कि HIV संक्रमण से ग्रसित थे, उन्हें ग्वारपाठा का जूस (5 औंस की मात्रा दिन में 4 बार) दिया गया। मरीजों को नियमित देने से 2 सप्ताह में उनके स्वास्थ्य में आवश्यक सुधार हुआ। एक शोध के अनुसार 90 दिनों के बाद जब रोगियों को पुन: जाकर देखा तो मरीजों में नवीन चेतना आ गई, उन्हें प्यास लगने लगी, पेट ठीक होने लगा। यह ग्वारपाठा का ही कमाल था। वास्तव में ग्वारपाठे के गूदे में मौजूद T4 सहायक कोशिका होती है जो श्वेत रक्त-कणिकाओं को बढ़ाकर संक्रमण नाशक होती है एवं HIV जैसे संक्रमण को रोकने में मददगार होती है।

कैंसररोधी है ग्वारपाठा—(होशी विश्वविद्यालय) जापान में 1994 में हुए शोध के अनुसार कैंसर उत्पन्न करने वाले सभी तत्त्वों को ग्वारपाठे के रस द्वारा रोका जा सकता है, ठीक किया जा सकता है। जिन रोगियों को कैंसररोधी दवा के अभाव में ग्वारपाठे का रस दिया गया, उनमें ट्यूमर संक्रमण एवं कैंसर कोशिकाएँ नगण्य मिलीं। ग्वारपाठे में मौजूद लेक्टिन अर्बुदजन्य घाव, कैंसर, ट्यूमर की कोशिकाओं को नष्ट करने वाला होता है। इसके रस में स्वस्थ कोशिकाओं का निर्माण करने की क्षमता पाई जाती है।

फेफड़ों के कैंसर में लाभदायक—जापान देश में फेफड़ों के कैंसर से पीड़ित 673 रोगियों पर ग्वारपाठे के रस का परीक्षण करने पर फेफड़ों में मौजूद श्वास नलिकाओं में नवीन कोशिकाओं का जन्म हो गया एवं कैंसर पीड़ित मृत कोशिकाएँ पुन: स्वस्थ होने लग गईं।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

इस शोध के आधार पर कहा जा सकता है कि ग्वारपाठा कैंसर को रोकने की अपार शक्ति रखता है।

महिलाओं के होने वाले प्रदर रोग में—महिलाओं की शारीरिक संरचना में हार्मोन्स का अव्यवस्थित होना, शरीर में धातु क्षीणता एवं खून की कमी, योनिमार्ग में संक्रमण होना, श्वेत प्रदर एवं रक्त प्रदर आदि होने पर अमेरिका की एक संस्था 'मेडिकल हेल्थ एसोसिएशन इन पब्लिक सेक्टर' ने शोध किया जिसमें 25 महिलाओं में ग्वारपाठा के प्रयोग से प्रदर रोग में काफी कमी नजर आई। यह प्रतिदिन 25 से 30 मिली. 2 सप्ताह तक देने से अन्य दवाओं की अपेक्षा शीघ्र परिणाम मिले। वास्तव में ग्वारपाठा प्रदर रोग के लिए अमृत है।

वर्तमान समय में ग्वारपाठे पर नवीन शोध (अनुसंधानात्मक दृष्टिकोण)

- वह पौधा जिसमें आश्चर्यजनक रोग निवारण के गुण मौजूद हैं—**ऐलोवेरा ज्यूस (ग्वारपाठे का रस), यही है सच्चे स्वास्थ्य की कुँजी।**
- यह एन्टी इनफ्लेमेंट्री और एन्टी एलर्जिक है। यह बिना किसी दुष्प्रभाव के सूजन एवं दर्द को मिटाता है तथा एलर्जी से उत्पन्न रोगों को दूर करता है।
- यह पाचनशक्ति बढ़ाने में लाभदायक है। ग्वारपाठा के नियमित रूप से प्रयोग करने पर पेट में उत्पन्न विभिन्न रोग दूर होते हैं, जैसे—गैस का बनना, पेट का दर्द आदि।
- यह शरीर में उत्पन्न रोगों से लड़ने में एन्टीबायोटिक के रूप में काम करता है, यह सूक्ष्म कीटाणु, बैक्टीरिया, वायरस एवं फंगस के कीटाणुओं से लड़ने की क्षमता रखता है।
- यह त्वचा के भरे एवं खराब कोशिकाओं को पुनः जीवित कर त्वचा को सुदृढ़ बनाता है। रक्त में बने कतरों को साफ करता हुआ खून के प्रवाह को सुचारु करता है।
- ग्वारपाठा का ज्यूस सही मात्रा में (30 ml) नियमित सेवन करने से मधुमेह (Diabetes) के रोग में आश्चर्यजनक परिणाम मिल सकते हैं।
- यह हृदय के कार्य करने की क्षमता को बढ़ाता है एवं उसे मजबूती प्रदान करता है, यह शरीर में ताकत एवं स्फूर्ति लाता है।
- यह शरीर में लीवर एवं किडनी के कार्यों का सुचारु रूप से कार्य करने में मदद करता है एवं शरीर में से टोक्सिक पदार्थों को निकालने में सहायता करता है। यह आँतों के अंदर की दीवार को सुदृढ़ बनाता है क्योंकि इसमें यूरोनिक एसिड होता है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

- इसमें तादाद से अधिक कॉलेस्ट्रोल (वसा, चर्बी) को कम एवं दूर करने का गुण पाया जाता है।
- ग्वारपाठा में 20 एमीनो ऐसिड्स पाये जाते हैं जो कि शरीर में कुल 22 एमीनो एसिड्स में से हैं। (एमिनो एसिड्स प्रोटीन के बिल्डिंग ब्लोक्स कहलाये जाते हैं) इनकी उपस्थिति में शरीर से सेल्स एवं टिशूज बनते हैं। ग्वारपाठा में एन्जाइम्स होते हैं जो कार्बोहाइड्रेट्स, वसा एवं प्रोटीन को पेट व आँतों में हजम करने की क्षमता को बढ़ाते हैं।
- ग्वारपाठा में विटामिन्स, मिनरल्स, एन्जाइम्स सभी उपयुक्त मात्रा में मिलते हैं।
- यह छोटी-छोटी धमनियों एवं शिराओं को साफ करता है जिससे खून का प्रवाह आसानी से हो सके।

ग्वारपाठा रस (ऐलोवेरा जैली)

चिकित्सकों के बाह्य प्रयोग के लिए अनेक शोध के उपरान्त आज बाजार में अनेक ग्वारपाठा जैली प्रचलित हैं—आओ हम भी अपनायें इस जैली को और जानें की किन-किन गुणों वाली है यह जैली—

- यह प्राकृतिक रूप से त्वचा को नमी पहुँचाती है एवं उसे साफ करने के उपयोग में लाई जाती है।
- यह एक्जीमा, कीटाणु के काटने के स्थान पर, किसी भी प्रकार के कट लगने पर, जलने के स्थान पर, चुभने वाली तापमान की गर्मी, मुँहासे, घमौरियाँ, छालरोग, चोट लगने से गुमटा बन जाना, पित्ती उछलने से ददोरे पड़ने की जगह इत्यादि पर लगाना लाभदायक है।
- इसका नियमित रूप से प्रयोग करने पर त्वचा नरम रहती है एवं उसमें चमक आती है।
- यह सूर्य की पराबैंगनी किरणों को त्वचा में प्रवेश करने से रोकती है जो कि शरीर में कैंसर जैसे रोग उत्पन्न करती है।
- यह आँखों के नीचे काले निशानों को मिटाती है।
- त्वचा की झुर्रियों को मिटाकर जवान दिखने में मदद करती है।
- यह जैली बालों में रूसी (Dandruff) को दूर करती है। बाल झड़ने से रोकती है बालों को अलग से मजबूती प्रदान करती है।
- ग्वारपाठा में त्वचा को साफ करने के एवं एन्टीसेप्टिक गुण होते हैं।
- जलन एवं खुजली को दूर करती है।

□□□

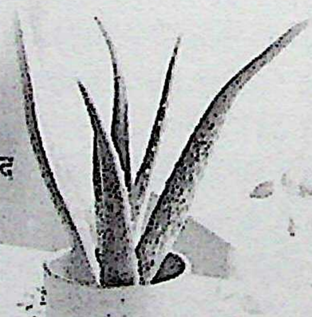
Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

आयुर्वेद मतानुसार ग्वारपाठा

आयुर्वेद में ग्वारपाठा को प्राकृतिक चीजों का समूह कहा गया है। संस्कृत में घृतकुमारी के नाम से मिलने वाले ग्वारपाठे का आयुर्वेद में पुमासिन और कन्यालोतादि वटी के रूप में वर्णन आया है। ग्वारपाठे का गूदा औषध बनाने के लिए प्रयुक्त होता है। यह श्वेत वर्ण, लसीला, चमकीला द्रव पदार्थ होता है। इस गूदे में हजारों गुण समाहित हैं। ग्वारपाठा कफ-पित्त नाशक है। विगुणित वायु को नाश करने वाला है। पाचन तंत्र पर इसकी आंत्रगत क्रिया होती है और भूख की वृद्धि होती है। ग्वारपाठे की व्यापक कृषि होने से आज विश्व में इसे औषधीय पिटारा माना जाने लगा है।

विभिन्न भाषाओं में ग्वारपाठा के पर्याय

संस्कृत	—	घृतकुमारी, बहुपत्री, दीर्घपत्रिका, कुमारी, गृहकन्या, स्थूलदला, रसायनी आदि।
हिन्दी	—	घी ग्वार, ग्वारपाठा, घी कुवार
गुजराती	—	कड़वी, कुंवार
मराठी	—	कोरकॉटा, कोरफड़
पंजाबी	—	कुवार गंदल
बंगला	—	घृतकुमारी
तमिल	—	चिरली
तेलगु	—	पिन्नगोरिष्ट कलकन्द
मलयालम	—	कुमारी
कन्नड़	—	लोविसर
अरबी	—	सब्बारत
पारसी	—	दरख्ते-सीव्र
अंग्रेजी	—	इंडियन ऐलो
लेटिन	—	ऐलोवेरा (Aloe-vera), Aloe Barbadensis



Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

द्रव्य गुण संग्रह के अनुसार

ग्वारपाठा का मूल स्थान उत्तरी अफ्रीका, कनारी द्वीप समूह तथा स्पेन देश हैं। आयुर्वेद के ग्रंथ चरक संहिता, सुश्रुत-संहिता, वागभट्ट संहिता में इसका उल्लेख मिलता है। सुश्रुत संहिता के चिकित्सा स्थान अध्याय-30 में एक वनौषधि 'कन्या' का उल्लेख हुआ है लेकिन संभवतः यह अन्य औषधि है। अथर्ववेद के 10-4-14 और 10-4-23 में 'कुमारी' का उल्लेख आता है।

ग्वारपाठे के लिए भावप्रकाश निघण्टु में लिखा है—

कुमारी भेदनी शीता तिक्ता नेत्र्या रसायनी।
मधुरा बृंहणी बल्या वृष्या वातविष प्रणुत्॥
गुल्म प्लीहयकृद् वृद्धि कफज्वरहरी हरेत्।
ग्रन्थ्यग्निदग्ध विस्फोट पित्तरक्तत्वगामयान्॥

अर्थ—ग्वारपाठा पाचन में भारी, स्निग्ध, मल का भेदन करने वाला, शीतल, तिक्त, नेत्रों के लिए हितकारी, रसायनी, मधुर रस युक्त, पौष्टिक, बलवीर्यवर्द्धक तथा वात, विष, गुल्म, प्लीहा व यकृत के विकार, अण्डवृद्धि, कफ, ज्वर, ग्रंथि (गाँठ), दाह, विस्फोट, रक्तपित्त, रक्त विकार और त्वचा रोग आदि विकारों को दूर करने वाली वनस्पति है। ग्वारपाठा धातु परिवर्तक, मज्जावर्धक, विष व कृमि नाशक, पीलिया, पित्त, श्वास, टी.बी. और पथरी में लाभप्रद है। खाना खाने के बाद होने वाला पेट दर्द, अम्लपित्त, हल्का ज्वर आदि रोग ग्वारपाठे के सेवन से दूर हो जाते हैं।

आयुर्वेद के अन्य ग्रंथ 'अमरकोश' (ई. 400), राजनिघण्टु (ई. 1200) में ग्वारपाठा का उल्लेख मिलता है। शार्ङ्गधर संहिता और भावप्रकाश में इसका पर्याप्त वर्णन पाया गया है।

यूरोप के लोगों को ग्वारपाठा की जानकारी 10वीं शती में हुई जबकि यूनानी हकीम तो ई.पू. 400 से ही इसे काम में ले रहे थे।

ग्वारपाठा का सूक्ष्म परिचय—ग्वारपाठा के क्षुप होते हैं। ये क्षुप बहुवर्षायु 3-4 फुट ऊँचे होते हैं, इसकी जड़ के ऊपर तने से पत्ते निकलते हैं, जिनमें दोनों ओर तीखे काँटे होते हैं। ये पत्ते बहुत मोटे, दलदार, दो फुट तक लम्बे, 4 इंच चौड़े तथा एक से तीन इंच तक मोटे होते हैं। पत्तों के दोनों ओर काँटों की लम्बाई आधा सेमी. तक होती है। पत्तों का ऊपरी पृष्ठ उन्नतोदर तथा अंदरूनी पृष्ठ सफेद चिह्नित होता है। इन पत्तों की ऊपर की चमड़ी कठोर होती है जिसे निकालने पर अंदर से

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

चमकदार गूदा निकलता है—जिसमें 'सूत्रण-सा' दिखाई देता है। ग्वारपाठा के पत्तों के अंदर का पीले रंग का गूदा सूखने पर जमा हो जाता है, जिसे 'कुमारीसार' कहा गया है। ग्वारपाठा के पत्तों से प्राप्त 'कुमारी सार' अत्यन्त उपयोगी होता है जो औषध प्रयोगों में काम आता है। भाषा भेद से कुमारीसार के भी विभिन्न पर्यायवाची नाम हैं—

'कुमारीसार' के पर्याय नाम

संस्कृत—कुमारीसार, कन्या सार, कृष्णबेल। **हिन्दी**—एलुआ, एलुवा, काला सुहागा, मुसब्बर। **गुजराती**—एलियो। **मराठी**—एलिया, कालाबोल। **बंगला**—एलिया, मोमब्बर। **तेलगु**—कोलम। **अरबी**—सिब। **फारसी**—शबयार, बोलस्याह, सिब्र। **यूनानी**—फेफरा, मुसब्बर। **अंग्रेजी**—ऐलोज (Aloes)।

भेद—जिस तरह से भाषा भेद से ग्वारपाठा के कई नाम हैं, उसी तरह स्थान विशेष की जलवायु आदि के आधार पर, जाति भेद से यह विभिन्न तरह का होता है। अफ्रीका में ग्वारपाठे की एक प्रजाति A Ferox पाई जाती है, जिसके पत्ते 9 से लेकर 18 फुट तक लम्बे होते हैं। इस पौधे में सफेद फूलों से युक्त एक पुष्प दण्ड निकलता है। सफेद रंग के ये फूल बाद में लाल या पीले भी हो जाते हैं। 'ब्रिटिश फार्माकोपिया' का 'ऐलोय-सोकोट्रीन' (A-Socotrine) नाम वाला एलुवा इसी पौधे के पत्तों से तैयार किया जाता है। ग्वारपाठा की यह प्रजाति अफ्रीका के सोबोट्रा द्वीप में अधिक मात्रा में पाई जाती है। ग्वारपाठा की इस प्रजाति के पौधे का एलुआ कई देशों को निर्यात किया जाता है। सोकोट्रा का एलुवा मुम्बई, कोलकाता के लिए जंजीवार से चमड़े में पैक होकर आता है। सुनहरी और भूरे रंग का बाहर से सख्त और अंदर से नरम और पारदर्शी यह 'एलुवा' उत्तम किस्म का माना जाता है।

भारतवर्ष के मध्यप्रदेश, उत्तरप्रदेश तथा राजस्थान में ग्वारपाठा की सबसे ज्यादा प्रजाति के पौधे मिलते हैं। सौराष्ट्र के समुद्र तटीय क्षेत्रों में जाफराबादी ग्वारपाठा होता है, जिसके पत्ते तलवार जैसे सफेद होते हैं। इसके पत्ते कालापन लिये हुए हरे-हरे होते हैं। इसका एलुवा काले रंग का होता है। इससे मिलता हुआ इसी जाति का ग्वारपाठा, ऐलो एबिसिनिका (Aloe-Abyssinica) काठियावाड़ और खंबात की खाड़ियों में होता है, जिसके पत्ते अधिक चौड़े तथा पुष्प दण्ड अधिक लम्बे होते हैं।

छोटी जाति का ग्वारपाठा मद्रास से रामेश्वरम् तक अनेक स्थानों में पाया जाता है। 'छोटा ग्वारपाठा' तथा 'ऐलो इण्डिका' के नाम से प्रचलित इसके पौधे के पत्ते

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

आधा फुट से लेकर एक फुट तक लम्बे होते हैं। इस पौधे के फल शरीर की गर्मी, बुखार आदि में बहुत लाभकारी होते हैं।

एक अन्य प्रकार का 'रक्तकुमारी' जो 'लाल ग्वारपाठा' के नाम से भी जाना जाता है, बंगाल की तरफ पाया जाता है। ऐलोरूपेसेन (Aloe-Rupescens) नामक एक पौधे से निकलने वाले पत्तों के नीचे वाला हिस्सा बैंगनी रंग का होता है। इस पौधे पर नारंगी और लाल रंग के फूल आते हैं। उदर शूल, मंदाग्नि और बवासीर में इसके पत्तों का गूदा बहुत लाभ पहुँचाता है।

ग्वारपाठा के पत्तों से रस निकालने की विधि

ग्वारपाठा के मोटे-मोटे दलदार पत्तों का रस ही ग्वारपाठे की खास चीज़ होती है। पत्तों से रस निकालने की सुगम प्रक्रिया निम्नलिखित हैं—

(1) डेढ़-दो फुट लम्बा और आधा फुट चौड़ा एक गहरा गड्ढा जमीन में खोदकर उस पर बकरे की खाल या कैनवास का टुकड़ा रखकर ग्वारपाठे के ताजे पत्ते एक के ऊपर करके इस तरह से रखें कि पत्तों का चौड़ा भाग गड्ढे की तरफ रहे। एक बार में 50 से 100 तक पत्ते रखें। इसमें पत्तों से रस धीरे-धीरे गड्ढे में इकट्ठा होता रहेगा।

(2) ग्वारपाठा के पत्तों के छोटे-छोटे टुकड़े करके मिट्टी के एक घड़े में भर दें, जिसके तल में छोटे-छोटे छेद हों जिससे पत्तों से निकलने वाला गाढ़ा रस निकल सके। इस घड़े को अब एक बर्तन में इस प्रकार रखें कि घड़े का तल उस पात्र से कुछ ऊँचा रहे। घड़े में भी ग्वारपाठा के टुकड़ों को हिलाते रहें। इस प्रकार धीरे-धीरे सारा रस नीचे रखे बर्तन में आ जायेगा।

इस प्रकार ग्वारपाठा का रस प्राप्त करने के बाद इसे धूप में या धीमी आँच पर गरम करके कुमारीसार यानि एलुवा बना लिया जाता है। यह एलुवा मोम की तरह अपारदर्शक होता है। इसे हेपाटिक ऐलोयज (Hepatic Aloes) कहा जाता है। आजकल इसके रस को तेज आँच पर शीघ्र सुखाकर एलुआ बनाया जाता हैं। अर्धपारदर्शक इस एलुवे को ग्लासी ऐलोयज (Glassy Aloes) कहा जाता है।

आयुर्वेदमतानुसार गुण-दोष प्रभाव—आयुर्वेद में ग्वारपाठा मीठा, कड़वा, शीतल, विरेचक, धातु परिवर्तक, मज्जावर्धक, कृमिनाशक, कामोत्तेजक और विषनाशक होता है। लीवर के रोग, बढ़ी हुई तिल्ली, वमन, ज्वर, खाँसी, नेत्र रोग, अर्बुद, विसर्प, त्वचा रोग, कुष्ठ, पित्त, श्वास, पीलिया, पथरी और व्रण में यह लाभ पहुँचाता है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

आयुर्वेद में इसे दुष्प्रभाव (Side-effect) हीन एवं रोगी को निश्चित लाभ देने वाला कहा गया है। श्री धन्वन्तरि औषधालय, जौहरी बाजार, जयपुर के सभी वैद्यगण वर्षों से इस ग्वारपाठे को चिकित्सा हेतु उपयोग में ले रहे हैं। समशीतोष्ण होने के कारण यह हर प्रकार के रोगी को लाभ पहुँचाता है। ग्वारपाठे के सेवन से मल शुद्धि होती है तथा शरीर में छिपे रोगों के कीटाणु भाग जाते हैं। इससे पाचन क्रिया में श्रेष्ठता आती है। इसके रस के सेवन से रक्त सहित सातों धातुओं की शुद्धि होती है, जिससे हर प्रकार की खाँसी, श्वास, तपेदिक, उदर व्याधि, वात व्याधि, मिर्गी, वायगोला, कष्टार्तव, खाना खाने के बाद होने वाला उदरशूल, कब्जियत, मंदाग्नि, लीवर और तिल्ली के रोग, पाण्डु, कामला, हल्का बुखार, एसिडिटी, कृमि रोग आदि रोग मिटने लगते हैं। (द्रव्य गुण संग्रह)

ग्वारपाठा जिस तरह से आभ्यांतर प्रयोग में उत्तम कार्य करता है, वैसे ही इसका बाह्य प्रयोग भी बहुत प्रभावी रहता है। इसका गूदा पेट के ऊपर बाँधने से पेट के अंदर की गाँठ गलकर नष्ट हो जाती है। सख्त पेट मुलायम हो जाता है। ग्वारपाठा के गूदे का सेवन 15 दिन में ही असर दिखाता है लेकिन स्थायी और पूर्ण लाभ के लिये कम-से-कम 3 से 6 माह तक सेवन नियमित करना चाहिए।

राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान, जयपुर में कई शोध ग्रंथ इसके प्रमाण एवं साक्ष्य हैं।

ग्वारपाठा रस प्रयोग की मात्रा

पत्र-स्वरस—1 से 2 तोला

ताजा ग्वारपाठा—25 से 30 ग्राम गूदा

एलुवा—1 से 2 रत्ती (20 मिनट पूर्व निकाला हुआ गूदा प्रयुक्त करें)।

निम्न स्थिति में ग्वारपाठा रस न दें—जिनकी आँतों में उग्रता हो, आंत्रशोध हो, पहले पेचिश रही हो, जीर्ण अर्श रोगी-मस्से अधिक फूले हुए हों, शरीर अत्यन्त दुर्बल हो, गर्भवती या बच्चे को दूध पिलाती हो वे एलुवा का दीर्घकाल तक प्रयोग न करें, अन्यथा पेचिश और अर्श से रोगी का कष्ट और बढ़ेगा।

हानि निवारण के लिए—कतीरा और गुलाब के फूलों का रस सेवन करें। गौमूत्र प्रयोग करें।

आयुर्वेद में विशिष्ट प्रयोग—रस विज्ञान में कुमारी की महिमा से—स्वर्ण भस्म, रजत भस्म, ताम्र भस्म, कंग भस्म, त्रिवंग भस्म, प्रवाल भस्म, लौह भस्म, मण्डूर भस्म, जहरमोहराखताई, अथीक भस्म, संगजराहत भस्म में ग्वारपाठे के रस की भावना प्रयोग में लाई जाती है। इससे भस्मों के गुणों में निरन्तर वृद्धि एवं निरापद

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

भस्म बनाई जाती है। घृतकुमारी के रस में भस्म होने वाली चीज़ों को बार-बार डूबोकर तपाया जाता है जिससे दवाओं की गुणवत्ता (Potency) बढ़ती है।

ग्वारपाठा रस का उपयोग

आजकल ग्वारपाठे के पत्तों से निकाला गया रस दो प्रकार से प्रयोग किया जाता है—(1) आन्तरिक और (2) बाह्य।

आन्तरिक सेवन में ग्वारपाठे का रस पिया जाता है। गूदे के विभिन्न व्यञ्जन, सब्जी, लड्डू आदि बनाकर खाते हैं। ग्वारपाठे का रस आँतों का उत्तम नियामक और आहार-पूरक (Food Supplement) होता है। यह रक्त और लसिका संचार को गतिशील रखता है। बाह्य रूप में ग्वारपाठे के रस को त्वचा पर लगाने, मालिश करने व विभिन्न प्रकार की मरहम, क्रीम, टूथपेस्ट, पाउडर, तेल आदि के रूप में काम में लेते हैं।

ग्वारपाठा का स्थिरीकृत रस (Aloevera Stablized) व ग्वारपाठा का ताजा रस दोनों गुणों की दृष्टि से समान है। न्यूयार्क की भोजन अनुसंधान (Food Research) प्रयोगशालाओं ने एक स्वतंत्र परीक्षण का आयोजन किया जिसमें उन्होंने फॉर एवर लिविंग स्टेब्लाइज्ड जेल और लो बारबेन्डिसस परिपक्व पत्ती से प्राप्त कच्चे जेल के साथ जब तुलना की तो दोनों हू-ब-हू एकरूप निकले। दूसरे शब्दों में जो ग्वारपाठा रस आप को हमारी बंद बोतलों में मिलता है वह ठीक वैसा ही रहता है जैसा कि आप ग्वारपाठे की किसी पत्ती से निचोड़कर पीएँ।

ग्वारपाठा के रस का (Aloevera Gel) निर्माण करने वाली अनेक कम्पनियाँ हैं। किसी-किसी का उत्पाद पानी जैसा लगता है। सम्भवतः वह पानी ही है। परन्तु निश्चित रूप से इन्हें ग्वारपाठा का रस कहना संदिग्ध होगा। इसलिये जो आप अपनी आँखों के सामने रस पत्तियों से निकालेंगे वहीं विश्वास योग्य होगा।

□□□

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

ग्वारपाठे के रस में प्राप्त होने वाले तत्त्व

लिगलिन—यह एक गूदे जैसा पदार्थ होता है जो ग्वारपाठा के पत्तों की जैली में शामिल सेलुलोज के साथ पाया जाता है। यह त्वचा में गहराई तक जाने की क्षमता रखता है। इसलिए ऐलोवेरा क्रीम लगाने से त्वचा में पौष्टिकता आती है और त्वचा-रोग शीघ्र ठीक हो जाता है।

सैपोनिंस—सैपोनिंस ग्लाइकोसाइड्स हैं जिनमें न केवल सफाई और प्रतिजैवी क्षमता होती है बल्कि शैम्पू जैसे सौन्दर्य प्रसाधन में प्राकृतिक झाग पैदा करने वाले उच्चकोटि के साबुनीकरण एजेण्ट भी होते हैं। ग्वारपाठा में सैपोनिंस होते हैं। इसलिए ग्वारपाठे से सौन्दर्य बढ़ाने वाली क्रीम, पाउडर, साबुन तेल आदि बनाये जाते हैं।

इनके अतिरिक्त इनऑरगेनिक इन्ग्रेडिएन्टस, मिनरल्स, विटामिन्स, एंजाइम्स, अमीनो एसिडस आवश्यक व सैकण्डरी दोनों प्रकार के और मोनो व पॉली सैकेराइड्स पाये जाते हैं।

ग्वारपाठा पाचन संस्थान को ठीक रखता है। रोगों के विरुद्ध शरीर में नैसर्गिक सुरक्षा प्रणाली (Immune System) काम करती है जो काफी हद तक पुष्टिकारकों के शोषण पर निर्भर करती है। आवश्यक पुष्टिकारकों के उचित ग्रहण के बिना प्रतिरक्षण तंत्र (Immune System) बीमारियों को दूर करने में असमर्थ रहता है। ग्वारपाठा प्रतिरक्षण तंत्र को समर्थ बनाता है। ग्वारपाठे के रस का लाभ यह है कि यह रोगमुक्त होने के लिए अच्छा प्रभाव डालता है जो एकदम शारीरिक कार्य-प्रणाली को लाभ पहुँचाता है। ग्वारपाठे के रस (Gel) में गाँठों को पिघलाने, जलन और दर्द को दूर करने के गुण हैं, जिससे प्रतिरक्षण तंत्र को ताकत मिलती है।

ग्वारपाठा रस के सेवन से आँतें नीरोग रहती हैं और सुचारु-रूप से कार्य करती हैं। पाचन संस्थान सही रहने से बीमारियाँ दूर हो जाती हैं। व्यक्ति नीरोग रहता है।

ग्वारपाठा रस रोग प्रतिरक्षण कार्य-प्रणाली को वापस सही मार्ग पर सही अवस्था में लाता है, एलर्जी जनित कष्टों को कम करता है। प्रतिरक्षण तंत्र को सही रखने में सर्वथा लाभदायक है।

रोग प्रतिरक्षा—विशिष्ट रोगाणु (Free Radicals) प्रचुर मात्रा में और सतत अग्रसर रहने वाले रासायनिक क्षति के स्रोत हैं। ये रोगाणु कोशिकाओं पर आक्रमण करते हैं और नष्ट करते हैं जिनके द्वारा कोशिकाओं के जैवी आन्तरिक घटकों का

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

निर्माण होता है। हवा, पानी, भोजन, रासायनिक प्रदूषण इन विशिष्ट रोगाणु के मुख्य वाहक हैं जो हमारे शरीर में विष फैलाते हैं। ये फ्री रेडिकल्स हमें बीमार करते हैं, कमजोर बनाते हैं।

ग्वारपाठे में यह क्षमता है कि वह इनके विषैले प्रभाव को कम करके रोगाणुओं को समाप्त कर देता है जिससे स्तर साफ हो जाते हैं और शरीर इस योग्य हो जाता है कि वह पोषक तत्त्वों का शोषण कर सके और लाभ ले सके। ग्वारपाठा दाँतों का रक्षक है।

रोगी चाहे किसी भी चिकित्सा पद्धति ऐलोपैथी, होम्योपैथी, आयुर्वेद से चिकित्सा करा रहा हो, उनकी चिकित्सा के साथ ग्वारपाठा रस लेते रहने से रोग जल्दी ठीक होता है। अन्य चिकित्साओं के साथ ग्वारपाठा का सेवन कर सकते हैं। शरीर में ग्वारपाठा के अच्छे प्रभाव के लिए, इसके रस का सेवन 3 महीने तक करें। अल्पमात्रा में ग्वारपाठा लेना शुरू करें और धीरे-धीरे मात्रा बढ़ाते जायें।

कुछ अनुभूत प्रयोग एवं योग

घृतकुमारी पाक—कुमारी का गूदा 1 किलो, असली शहद 2 किलो। दोनों को मिलाकर मिट्टी या चीनी के बर्तन में डालकर मुँह बंद कर कपड़ा बाँध दें। 15 दिनों बाद निकालकर छान लें और बोतल में भर लें। मात्रा—15 से 20 मिली. समान भाग जल में मिलाकर किसी कप में या गिलास में डालकर पीयें। सेवन करने का समय प्रातः एवं सायंकाल।

गुण—जिनमें औषधियों द्वारा भी यकृत की वृद्धि कम न हो रही हो या प्लीहा वृद्धि ठीक न होती हो, इस प्रयोग से दूर हो जाती है। इसके प्रयोग से शरीर में अत्यधिक मात्रा में खून बनने लगता है।

स्वादिष्ट घृतकुमारी अचार—राजस्थान प्रांत में पैदा होने वाली प्रजाति घी कुँवार के छोटे-छोटे टुकड़े करके देशी घी में छोंकें एवं राई, पिपली, सेंधा नमक, कलौंजी, काला नमक आवश्यकतानुसार मिला दें। साथ ही थोड़ा-सा सिरका मिला दें। इसको यदा-कदा भोजन के साथ 5 से 10 ग्राम की मात्रा में खाने से मोटापा, गठिया वात, उदर विकार, यकृत-प्लीहा वृद्धि, कामला, गुल्म, कास-श्वास, अर्श, मलावरोध, शूल एवं अग्निमांद्य दूर होकर पाचन क्रिया व्यवस्थित हो जाती है। वैसे तो हर आयु के व्यक्ति इसे पेट रोगों में प्रयोग कर सकते हैं। किन्तु ज्वर पीड़ित या गर्भिणी स्त्री को कदापि न दें।

शीघ्र पुष्टिदाता पाक—ग्वारपाठा के पत्तों का 1 किलो गूदा लेकर 1 किलो

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

दूध में पाक करें। अच्छी तरह पाक हो जाने पर बाद में आधा किलो घी में पाक करें। अब 1 किलो मिश्री की चासनी तैयार कर उसमें इलायची, नागकेशर, दालचीनी, लौंग, तेजपत्ता, चिरौंजी, बादाम, जावित्री प्रत्येक 5-5 ग्राम लेकर पीसकर इस पाक में ऊपर से डाल दें। इस तैयार पाक की 20-20 ग्राम की मात्रा रोज खाकर ऊपर से 500 ग्राम दूध पीयें। इसके सेवन से बलवीर्य पुष्ट होकर नपुंसकता का नाश हो जाता है।

पुष्ट घृतकुमारी मोदकम्—1 किलो गेहूँ का मोटा आटा लें। ग्वारपाठे के गूदे का रस आटा गूँधने के लिए काम में लें। इसी समय पाव भर घी आटे के अंदर डाल लें। फिर एक कढ़ाही में घी चढ़ा कर आग पर इस आटे की मुट्ठियाँ-सी बनाकर घी में सेंक कर उतार लें। कुछ ठण्डी होने पर कूट-छानकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण में 50 ग्राम सोंठ का पाउडर भी मिलायें। उसके बाद गाय का घी एवं प्रक्षेप द्रव्य—बादाम, किशमिश, पिस्ता, मावा, इलायची, डोडा आदि मिलाकर लड्डू बाँधें।

भोजन से पूर्व प्रातःकाल 25-25 ग्राम वजन के दो लड्डू खाकर ऊपर से गाय या भैंस का दूध सेवन करें। ये मोदक अति स्वादिष्ट, बलवर्धक, वीर्यवर्धक, पाचन शक्ति को ठीक रखने वाले और उदर रोग नाशक होते हैं।

सिद्ध कुमारी घृत—100 ग्राम मुलहठी को यवकूट (मोटा पीसकर) कर 2 किलो जल में पाक करें, आधा किलो जल शेष रहने पर छान लें। इसमें 1 किलो ग्वारपाठे का स्वरस एवं 1 किलो गाय का घी डालकर पकायें। इस प्रकार से सिद्ध घृत का सेवन अपस्मार, हृदौर्बल्य, रक्तक्षय, श्वास, कास, सुजाक तथा कोष्ठबद्धता आदि विकारों को नष्ट करता है।

मात्रा—6 ग्राम से 10 ग्राम तक भोजन के पहले ग्रास में प्रातः-सायं सेवन करने से रक्त शोधन, उदर शोधन, त्वचा रोग, कफ, कृमि, प्लीहा वृद्धि, मधुमेह, अग्निमांद्य, मासिक धर्म विकृति, खुजली, दाद, कुष्ठ, वातरक्त, जीर्ण ज्वर, अर्श, कास, श्वास एवं अपस्मार ठीक होते हैं।

कुमारी तेल—ग्वारपाठे का रस 400 ग्राम, धतूरे का रस 400 ग्राम, भाँगरे का रस 3 किलो, दूध डेढ़ किलो, तिल्ली का तेल 400 ग्राम।

कल्क द्रव्य—मुलहठी, खस, मंजीठ, नागरमोथा, नखी, कपूर, भाँगरा, कूठ, इलायची, जीवन्ती, पद्माक, काला भाँगरा, अडूसा, तालीसपत्र, राल, तेजपत्र, वायबिडंग, सोया, असगंध, अरण्डीमूल, अशोक छाल, गोला की गिरी, प्रत्येक 12-12 ग्राम, यथा विधि तेल सिद्ध कर उत्तम धूपित पात्र में सुरक्षित रखें। 3 दिन

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

बाद में काम में लें। इसकी मालिश करने व सिर में मलने से अर्दित, मन्या स्तम्भ, शिरोरोग, तालु, नासा रोग, अक्षिपात, शोष, मूर्च्छा, हलीमक, हनुग्रह, स्थिरता एवं कर्ण वेदना दूर होती है।

विरेचनी वटी—एलुआ 60 ग्राम, सुहागा भुना हुआ 10 ग्राम, देशी अजवायन 20 ग्राम, कालीमिर्च 25 ग्राम।

इन चारों दवाइयों को पृथक्-पृथक् बारीक पीस कर एकत्र खरल करें और फिर घृतकुमारी के रस में खरल करके चने के बराबर गोली बना लें। 2 गोली रात्रि को सोते समय गरम पानी या गरम दूध के साथ लेने से मलावरोध दूर होता है।

शिशु बाल हितकारी गोली—एलुआ 10 ग्राम, ऊदसलीव 16 ग्राम, सनाय 9 ग्राम, कालागना 2 ग्राम, कुंदक गोंद 6 ग्राम, रूमी मस्तगी 10 ग्राम, गुलाब के फूल 10 ग्राम।

विधि—सबको कूट-छानकर पानी से घोटकर 125-125 ग्राम की गोलियाँ बना लें।

मात्रा—1-1 गोली दिन में 3 बार गाय के दूध या जल के साथ घोलकर सेवन करें।

उपयोगी—जो बच्चे बेहोश हो जाते हैं, उनको 1 गोली खिलाने पर ही होश आ जाता है। बालक को होने वाले क्षय रोग में यह गोली 2 माह में क्षय से मुक्त कर देती है।

उदावर्तहर लेप—एलुवा, हींग, लौंग, अजवायन, डीकामाली। इन पाँचों औषधिओं को मिलाकर जल के साथ खरल कर निवाया करके नाभि के चारों ओर लेप करें, फिर ऊपर से रुई चिपका दें। इस लेप के प्रयोग से पेट के अवयव उत्तेजित हो जाते हैं। अफारा, उदावर्त, अजीर्ण दूर हो जाता है और वायु गुदा मार्ग से बाहर निकल कर पेट को नरम कर देती है।

बवासीरनाशक योग—सुबह कुमारी का एक पत्ता चाकू से काटकर उसका गूदा निकाल लें। गूदे को 20 ग्राम की मात्रा में लेकर उसमें 5 ग्राम हल्दी मिला लें और फिर 20 ग्राम मिश्री मिलायें। रोगी को सुबह-शाम सेवन करायें। प्रथम सप्ताह सेवन से ही अर्श के कारण आई दुर्बलता दूर हो जाती है एवं अर्श के सभी कष्ट मिट जाते हैं।

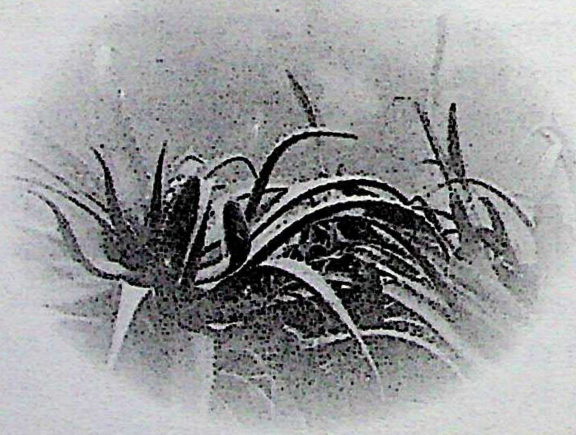
आर्तवरोधहर योग—घृतकुमारी का स्वरस 1 किलो, हीरा कसीस 50 ग्राम, कलमीशोरा 120 ग्राम, फिटकरी 20 ग्राम। इन सबको आग पर पकायें। आग पर मंद आँच में रखें। जब रस सूख जाये, सघन हो जाये तो जवाखार 50 ग्राम, सोंठ

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

25 ग्राम, भारंगी का चूर्ण 50 ग्राम उसी में डालकर खरल करें। 500-500 ग्राम की गोलियाँ बनाकर 2 से 4 गोली गरम जल से रोगी को दें।

उपयोग—इसके प्रयोग से आर्तवरोध दूर होकर खुलकर माहवारी आती है। पेशाब साफ हो जाता है। गर्भाशय के कब्ज दोष मिट जाते हैं। इसे गर्भवती महिला को न दें। रोगिणी यदि कम रक्त वाली है तो उसे रक्तवर्धक अन्य औषधि का सेवन करने को दें।

अस्थमा रोगहर घृतकुमारी—घृतकुमारी का 1 किलो गूदा लेकर किसी साफ पतले कपड़े से छान लें जिससे सब लुआब छनकर निकल आये। अब इसे किसी स्टील के बर्तन में डालकर धीमी-धीमी आँच में पकायें, जब आधा लुआब शेष रहे, तब उसमें 30 ग्राम सादा या सेंधा नमक खूब महीन पीसकर डालें। इसको चम्मच से हिलाते रहें। जब तक पानी पूरा न सूख जाये तब तक चम्मच से हिलायें। ठण्डा होने पर इसका बारीक चूर्ण साफ बोतल में रख दें। 250 मिलीग्राम से 500 मिलीग्राम तक मधु के साथ इस तैयार चूर्ण को चाटें। इस चूर्ण के प्रयोग से मियादी खाँसी, नजला, जुकाम, दमा, अस्थमा, काली खाँसी एवं लम्बे प्रयोग से क्षय काम मिट जाते हैं।



Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

कुछ अचूक एवं अनुभूत औषधीय गुण

ग्वारपाठा एक श्रेष्ठ रोगापहारी औषधि है। प्रत्येक घर में इसे उगाया जा सकता है। इसके पत्ते कँटीले होते हैं एवं उनमें गूदा मौजूद रहता है। पिछले पृष्ठों में इसका विशद वर्णन किया जा चुका है। इसके कुछ घरेलू प्रयोग विभिन्न रोगों में हम इस प्रकार से कर सकते हैं—

पेट रोग और ग्वारपाठा

- ग्वारपाठे के रस और 1 चम्मच भुने हुए जीरे को खाने से पेट दर्द मिट जाता है।
- ग्वारपाठे का गूदा आधा चम्मच, 4 लौंग को पीसकर नाभि प्रदेश पर लेप करें तो पेट रोग मिट जाते हैं।
- ग्वारपाठे के रस में प्याज का रस समान मात्रा में मिलाकर पिलाएँ तो पेट का दर्द ठीक हो जाता है।
- 1 चम्मच ग्वारपाठे का गूदा, 1 चम्मच अदरक का रस और थोड़ा-सा शहद मिला लें तो पेट दर्द मिट जाता है।
- 1 चम्मच ग्वारपाठे का गूदा और 1 चम्मच मूली का रस मिलाकर लेने से अफारा और अपच शीघ्र मिट जाते हैं।
- 2 चम्मच ग्वारपाठे के रस में आधा चम्मच पपीते का दूध मिलाकर लेने से बुझी हुई अग्नि ठीक होती है एवं खुलकर भूख लगती है।
- ग्वारपाठे का गूदा 2 चम्मच, अजवायन 2 चम्मच और सेंधा नमक आधा चम्मच मिलाकर चूर्ण बना लें, यह चूर्ण आधा-आधा चम्मच की मात्रा में लिया जाए तो परम गैसनाशक होता है।
- ग्वारपाठे का गूदा 1 चम्मच, बिल्व का गूदा 1 चम्मच, शक्कर आधा चम्मच मिलाकर पीने से दस्त फौरन बंद हो जाते हैं।
- ग्वारपाठे का रस 1 चम्मच, हरी दूब आधा चम्मच मिलाकर सेवन करें तो दस्त में आने वाला खून बंद हो जाता है।
- ग्वारपाठे के गूदे का रस 2 चम्मच, अफीम 2 रत्ती को मिलाकर लेने से 15 मिनट में ही दस्त होना बंद हो जाते हैं।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

- ग्वारपाठे के गूदे का रस 1 चम्मच, आधा चम्मच नीबू का रस और लौकी का रस आधा चम्मच मिलाकर पीएँ तो दस्तों में आराम मिलता है।
- ग्वारपाठे का रस 2 चम्मच और 2 ग्राम दालचीनी चूर्ण मिलाकर खाने से पतले दस्त ठीक हो जाते हैं।
- ग्वारपाठे का गूदा 2 चम्मच, 5 ग्राम सूखा पुदीना, 10 ग्राम अजवायन, 1 चुटकी सेंधा नमक और 2 डोडे (बड़ी इलायची) मिलाकर चूर्ण बना लें। सुबह-शाम भोजन के बाद 1 चम्मच चूर्ण सेवन करें। आँव, मरोड़, दस्त आदि मिट जाते हैं।
- ग्वारपाठे का रस 2 चम्मच, सौंफ का पानी 4 चम्मच मिलाकर गरम करके पी लें तो पेट की आँव बाहर होकर अफारा मिट जाता है।
- ग्वारपाठे के गूदे का रस 2 चम्मच एवं काली गाजर का रस 1 कप मिलाकर पीने से पुरानी पेचिश ठीक हो जाती है।
- ग्वारपाठे का रस 3 चम्मच, अनार का रस 4 चम्मच, सौंफ और धनिया आधा-आधा चम्मच, सबको मिलाकर ठण्डे पानी के साथ सेवन करें। यह खूनी पेचिश के लिए अचूक दवा है।
- 1 चम्मच ईसबगोल को आधा चम्मच ग्वारपाठे के रस के साथ सेवन करें तो पुरानी आँव ठीक हो जाती है।
- 1 कप गरम पानी में चार चम्मच ग्वारपाठे का रस मिलाकर ऊपर से आधा चम्मच बबूल का गोंद मिलाकर दें तो रोगी के आँव में आने वाली गाँठें खुलकर पेचिश ठीक हो जाती है। इसे 2 सप्ताह लें।
- पानी में 4-5 बूँदें पुदीना अर्क और जरा-सा कपूर एवं 2 चम्मच ग्वारपाठे का गूदा मिलाकर पीएँ तो उल्टी होना बंद हो जाता है।
- ग्वारपाठे का गूदा 2 चम्मच और मुलहठी का चूर्ण आधा चम्मच मिलाकर सेवन करने से उल्टी में तुरन्त आराम होता है।
- 2 ग्राम इलायची का चूर्ण को ग्वारपाठे के रस में मिलाकर लेने से उल्टी ठीक हो जाती है।
- जायफल घिसकर ग्वारपाठे के गूदे के रस से सेवन करें तो वमन मिट जाती है। यह अचूक दवा है।
- पीपल 2 नग, पुदीने का रस 1 चम्मच और सफेद इलायची 2 नग। सबको 1 कप ग्वारपाठे के रस में भिगो दें एवं उबालकर छानकर दो-दो चम्मच, भोजन के बाद पीएँ तो पेट से उठने वाली उल्टी मिट जाती है। उबकाई आना बंद हो जाती है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

- ग्वारपाठे का गूदा आग में भूनकर सेंधा नमक मिलाकर खाने से पेट की वायु शीघ्र ठीक हो जाती है।
- गैस के रोगियों को भोजन के बाद ग्वारपाठे का रस 2-2 चम्मच पिलाते रहने से 1 सप्ताह में आँतों की खोई हुई शक्ति ठीक होकर गैस रोग मिट जाता है।
- यदि कब्ज के कारण गैस बने तो त्रिफला चूर्ण 1 चम्मच और ग्वारपाठे का गूदा 2 चम्मच प्रतिदिन रात को सोने से पूर्व ले लें।
- बथुए के 2 चम्मच रस में 4 चम्मच ग्वारपाठे का गूदा मिलाकर लिया जाए तो पेट की समस्त गैस बाहर हो जाती है।
- ग्वारपाठे का रस 2 चम्मच, दालचीनी का तेल 1 चम्मच मिलाकर भोजन के बाद दिन में 2 बार प्रयोग करने से गैस बनना बंद हो जाती है।
- ग्वारपाठे का रस 4 चम्मच, मूली का रस 1 चम्मच और चुटकी भर हींग मिलाकर खाने से गैस ठीक हो जाती है।
- ग्वारपाठा का रस चौथाई कप में 2 चम्मच धनिया मिलाकर 1 कप पानी में उबालें एवं छानकर पीएँ तो पेट की गैस मिट जाती है।
- पुदीने की पत्तियों का रस 2 चम्मच, नीबू का रस 1 चम्मच, खाने का सोडा आधी चम्मच, चौथाई चम्मच काला नमक एवं चौथाई कप ग्वारपाठे का रस मिलाकर गरम करें एवं छान लें। भोजन के बाद चौथाई-चौथाई चम्मच पीने से गैस से उत्पन्न बदहजमी ठीक होकर हाजमा सुधरता है।
- ग्वारपाठे का रस 2 चम्मच, 5 मुनक्का (बीज निकालकर), 2 लहसुन की कली को ठण्डे पानी से सेवन करें तो गैस रोग दूर हो जाता है।
- ग्वारपाठे का रस 2 चम्मच तथा 2 चम्मच काले तिल मिलाकर खाने से पेट की कब्ज मिट जाती है।
- सौंफ, बनफ्शा, बादाम, सनाय तथा चीनी 5-5 ग्राम एवं ग्वारपाठे का गूदा आधा कप मिलाकर सुबह-शाम भोजन के बाद सेवन करें तो 2 सप्ताह में कब्ज मिट जाती है।
- 2 चम्मच गुलकंद को ग्वारपाठे के गूदे के रस के साथ सेवन करें तो कब्ज ठीक हो जाती है।
- रात को 1 चम्मच हरड़ चूर्ण, 2 चम्मच ग्वारपाठे का रस गरम पानी से सेवन करें तो पेट साफ हो जाता है।
- गिलोय चूर्ण आधा चम्मच, 20 ग्राम गुड़ और आधा कप ग्वारपाठे का रस प्रातःकाल सेवन करें तो पाखाना साफ हो जाता है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

- रात को 1 चम्मच आँवले का चूर्ण एवं आधा कप ग्वारपाठे का रस मिलाकर सेवन करें तो कफ सदा के लिए मिट जाता है।
- लौंग (2 नग) का पानी 1 चम्मच और 2 चम्मच ग्वारपाठे का रस मिलाकर लेने से अम्लपित्त में शीघ्र आराम होता है।
- 1 चम्मच शहद में 1 चम्मच हरड़ चूर्ण और 2 चम्मच ग्वारपाठे का रस मिलाकर प्रयोग करें तो अम्लपित्त में लाभ होता है।
- सुबह खाली पेट 1 गिलास पानी में 1 चम्मच शहद और 2 चम्मच ग्वारपाठे के गूदे का रस सेवन करें तो अम्लपित्त रोग मिट जाता है।
- 1 ग्राम यवक्षार को ग्वारपाठे के रस के साथ खाली पेट सेवन करने से अम्लपित्त का नाश होता है।
- कालीमिर्च चूर्ण आधा चम्मच, 1 चम्मच देशी घी और 1 चम्मच ग्वारपाठे का रस मिलाकर खाने से अम्लपित्त ठीक हो जाता है।
- नारियल का पानी 4 चम्मच और ग्वारपाठे का रस 2 चम्मच मिलाकर खाने से अम्लपित्त रोग शीघ्र ही मिट जाता है।
- हरड़ की छाल, पीपल, सोंठ और काली मिर्च समान मात्रा में लेकर आधा-आधा चम्मच चूर्ण को 4 चम्मच ग्वारपाठे के रस में मिलाकर सेवन करें तो संग्रहणी सदा के लिए ठीक हो जाती है।
- बेलगिरी और सेंधा नमक मिलाकर चूर्ण बना लें। आधा-आधा चम्मच चूर्ण ग्वारपाठे के रस के साथ सेवन करें तो संग्रहणी रोग मिट जाता है।
- आधा चम्मच वायबिडंग चूर्ण को 2 चम्मच ग्वारपाठे के गूदे के रस से भोजन के बाद लें तो पेट के कीड़े बाहर हो जाते हैं।
- ग्वारपाठे का गूदा और राई मिलाकर रोगी के शरीर पर लेप करने से भयंकर हैजा मिट जाता है।
- गूलर के पत्तों का रस 2 चम्मच एवं ग्वारपाठे का गूदा 10 ग्राम लेकर दोनों को मिलाकर खाने से उल्टी और दस्त दोनों मिट जाते हैं।

वात व्याधि और ग्वारपाठा

- ग्वारपाठे के गूदे को गरम करके जोड़ों पर मालिश करने से गठिया रोग में आराम मिलता है।
- अजमोदादि चूर्ण को 4 चम्मच ग्वारपाठे के रस के साथ खाने से गठिया रोग 2 सप्ताह में चला जाता है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

- एक गिलास पानी में 20 ग्राम आँवले को उबालकर उसमें ग्वारपाठे का 10 ग्राम गूदा मिलाकर दिन मे 3-4 बार 4-4 चम्मच लें तो जोड़ों की सूजन मिट जाती है।
- चौलाई के पत्तों का रस 2 चम्मच, ग्वारपाठे का गूदा 20 ग्राम और अदरक का रस 1 चम्मच मिलाकर गरम करके पीने से जोड़ों में मजबूती आती है एवं दर्द मिट जाता है।
- पीपल के पेड़ की छाल का काढ़ा बनाकर ग्वारपाठा का गूदा मिला लें। इस तैयार पानी को ठण्डा करके पीने से गठिया आदि रोग ठीक जाते हैं।
- ग्वारपाठा 10 ग्राम, कपूर 5 ग्राम और अफीम आधा ग्राम मिलाकर गरम करके सरसों या तिल्ली के तेल में इनको सिद्ध करें। इस तैयार तेल की मालिश करने से वातरोग शांत हो जाते हैं।
- सोंठ चूर्ण आधा चम्मच, जावित्री आधा चम्मच को ग्वारपाठा के 10 ग्राम गूदे के साथ खाने से वातव्याधि 2 माह में नष्ट हो जाती है।
- करेले का रस 2 चम्मच और ग्वारपाठे का रस आधा कप 10 दिनों तक सुबह-शाम खाने से हड्डी में मौजूद दर्द चला जाता है।
- दानामेथी 2 चम्मच, ग्वारपाठे का रस 4 चम्मच को मिलाकर पीने से समस्त वायु विकार नष्ट हो जाते हैं।
- सोंठ चूर्ण आधा चम्मच, तुलसी के बीजों का रस आधा चम्मच, ग्वारपाठे का रस 2 चम्मच मिलाकर काढ़ा बनाकर सेवन करने से कमर सम्बन्धी रोगो में आराम होता है।
- सहिजन की फलियों का रस 2 चम्मच, ग्वारपाठे का गूदा 10 ग्राम मिलाकर लें तो कमर का दर्द ठीक हो जाता है।
- राई 10 ग्राम, ग्वारपाठे का गूदा 50 ग्राम मिलाकर कमर पर गरम-गरम लेप करने से कमर दर्द एक बार में आधा चला जाता है।
- असगंध चूर्ण 1 चम्मच, सोंठ आधा चम्मच और ग्वारपाठे का गूदा 4 चम्मच मिलाकर खाने से कमर दर्द, स्लिप डिस्क, चणक, नस का दर्द एवं सायटिका रोग मिट जाता है।
- अजवायन को ग्वारपाठे के गूदे में भरकर 2 सप्ताह तक धूप में सुखाकर रखें और इस तैयार चूर्ण में से 1 चम्मच को 4 चम्मच ग्वारपाठे के रस के साथ लें तो कमर दर्द ठीक हो जाता है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

- ग्वारपाठे को पत्तों सहित उबालकर उसकी भाप से रोगी के लकवे वाले हिस्से की सिकाई करने से दो सप्ताह में अंगों में फड़कन, चलन शुरू हो जाती है।
- ग्वारपाठे का रस 50 ग्राम और तिल्ली का तेल 100 ग्राम मिलाकर उबाल लें एवं तेल तैयार होने पर मालिश करें तो लकवा चला जाता है।
- लहसुन की 2-3 कलियाँ छिलकर ग्वारपाठे के गूदे के रस के साथ खाने से पक्षाघात 2 माह में ठीक हो जाता है।
- शहद 4 चम्मच, ग्वारपाठे का रस 4 चम्मच मिलाकर प्रातःकाल बासी मुँह खाने से लकवा ठीक हो जाता है।
- एरण्ड का तेल 2 चम्मच, चोपचीनी आधा चम्मच और ग्वारपाठे का रस 2 चम्मच मिलाकर खाने से लकवा ठीक हो जाता है।
- मुँह का लकवा हो जाने पर ग्वारपाठे के गूदे का रस 4 चम्मच मुँह के अंदर चलाते रहने से मुँह का लकवा ठीक हो जाता है।
- 1 चम्मच सर्पगंधा का चूर्ण को 10 ग्राम ग्वारपाठे के गूदे के साथ सेवन करने से पक्षाघात ठीक हो जाता है तथा उच्च रक्तचाप शांत हो जाता है।
- 4 नग बादाम को 4 चम्मच ग्वारपाठे के रस के साथ पीसकर गरम करके खाने से पक्षाघात वाले अंगों में शक्ति उत्पन्न हो जाती है।
- त्रिफला चूर्ण 1 चम्मच, ग्वारपाठे का रस चौथाई कप मिलाकर रात को सोते समय सेवन करें तो वातव्याधि, लकवा शीघ्र ठीक हो जाते हैं।
- गेहूँ की रोटी में ग्वारपाठे का गूदा मिलाकर प्रातःकाल 1 बासी रोटी बिना चुपड़ी खाने से पेट की वायु एवं वायुदोष शीघ्र शांत होने लगते हैं।
- अंजीर 2 नग, ग्वारपाठे का रस 4 चम्मच, सोंठ आधा चम्मच और काली मिर्च चौथाई चम्मच मिलाकर खाने से 2 सप्ताह में लकवा ठीक हो जाता है।
- शरीर में सूजन आ जाने पर मुलतानी या चिकनी मिट्टी में ग्वारपाठे का गूदा मिलाकर लेप करें तो सूजन ठीक हो जाती है।
- सूजन आ जाने पर ग्वारपाठे का रस 2 चम्मच, हल्दी 1 चम्मच और चूना आधा चम्मच मिलाकर लेप करें तो लाभ हो जाता है।
- गोमूत्र 2 चम्मच और ग्वारपाठे का रस 4 चम्मच मिलाकर लेने से शरीर की सूजन में आराम होता है।
- फिटकरी 1 चम्मच और ग्वारपाठे का गूदा 10 ग्राम को गरम करके सुहाता-सुहाता लेप करें तो सूजन वाले अंग की सूजन मिट जाती है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

- दानामेथी चूर्ण 100 ग्राम, सोंठ 50 ग्राम, देशी घी 100 ग्राम तथा पीपल, काली मिर्च, धनिया, पीपरामूल, दालचीनी और नागरमोथा सबका चूर्ण 10-10 ग्राम लें। सभी चीजों को कूट-पीसकर 200 ग्राम ग्वारपाठा का गूदा लेकर मिलाकर गरम करें। अब इनको देशी घी में भून लें। ठण्डा हो जाने पर 20-20 ग्राम के लड्डू बना लें। प्रतिदिन 1 लड्डू खाएँ तो शरीर में सूजन, वात विकार, उदर विकार जड़ सहित मिट जाते हैं।
- 10 ग्राम गुग्गुल को ग्वारपाठे के रस के साथ सेवन करने से जोड़ों का दर्द मिट जाता है।
- दानामेथी का चूर्ण 1-1 चम्मच, ग्वारपाठे के रस के साथ सुबह-शाम लेने से जोड़ों की बीमारियाँ, घुटनों का दर्द मिट जाता है।
- खाने के साथ बच का चूर्ण 1 चम्मच प्रतिदिन ग्वारपाठे के ताजे रस के साथ सेवन करने से वात व्याधि, जोड़ों का दर्द, घुटनों की पीड़ा शांत हो जाती है।
- 10 ग्राम चोपचीनी, 2 ग्राम पीपरामूल और 10 ग्राम ग्वारपाठे का गूदा मिलाकर सुबह-शाम सेवन करने से वात विकार शांत हो जाते हैं।
- रात को सोते समय ग्वारपाठे के गूदे से तलवों पर मालिश करने से शरीर की वायु शांत हो जाती है। पैरों का सुन्नपन ठीक हो जाता है।

चेहरे की त्वचा पर होने वाले रोग और ग्वारपाठा

- ग्वारपाठे का गूदा और बेसन मिलाकर चेहरे पर रात को लेप करें तो झुर्रियाँ मिट जाती हैं।
- नीबू के छिलकों को पीसकर ग्वारपाठे के गूदे के रस के साथ मिलाकर चेहरे पर लगाने से चेहरे की झुर्रियाँ मिट जाती हैं।
- ग्वारपाठे के गूदे में तुलसी के पत्तों का रस मिलाकर चेहरे पर मलें तो झुर्रियाँ मिट जाती हैं।
- ग्वारपाठे के गूदे में चिरौंजी को पीसकर लेप करें तो त्वचा की सलवटें मिट जाती हैं।
- चंदन का बुरादा, जायफल तथा कालीमिर्च समान भाग में लेकर ग्वारपाठे के गूदे के साथ पीसकर लेप बनाएँ। इस लेप को चेहरे पर लगाने से झाइयाँ, मुँहासे मिट जाते हैं।
- मंजीठ का चूर्ण 1 चम्मच, ग्वारपाठे के पत्तों का गूदा 4 चम्मच लेकर आधा चम्मच भर हल्दी मिलाकर, नहाने से पूर्व चेहरे की त्वचा पर लेप करें तो कुछ ही दिनों में चेहरे की त्वचा सामान्य हो जाती है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

- मुँह पर कहीं भी काले दाग या चकत्ते हों तो टमाटर के साथ ग्वारपाठे के गूदे को मिलाकर लेप करें, काली झाइयाँ एवं पुरानी झुर्रियाँ भी दूर हो जाती हैं।
- नीबू के छिलकों को पीसकर देशी घी में मिलाकर ग्वारपाठे के रस के साथ गरम करके उबटन की तरह प्रतिदिन मलें तो झुर्रियाँ जाती रहती हैं।
- नीम के पेड़ की छाल का रस ग्वारपाठे के गूदे के साथ मिलाकर गरम करें एवं चेहरे पर लगाएँ, मुँहासे एवं काले तिल के निशान भी साफ हो जाते हैं।
- दही, चोकर और ग्वारपाठे का गूदा मिलाकर मुँहासों पर लगाने से वे शीघ्र सूखने लग जाते हैं।
- देशी पान की जड़ और ग्वारपाठे का रस गरम करके नहाने से पहले चेहरे पर लगा लें, दो सप्ताह में मुँहासे हमेशा के लिए निकलना बंद हो जाते हैं।
- अजवायन, तुलसी के पत्ते, शहद और ग्वारपाठे का गूदा मिलाकर चेहरे पर मलें, रंग गोरा होकर चेहरा कांतिवान हो जाता है।
- गाय का दूध, अरारोट और ग्वारपाठे का गूदा मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें। बाहर जाते समय मेकअप के तौर पर इसे लगाएँ। चेहरे पर चमक बढ़कर सुंदरता आ जाती है।
- ग्वारपाठे के गूदे में पिसा हुआ नमक मिलाकर होठों पर लगाने से होठों का फटना ठीक हो जाता है।
- खीरे का टुकड़ा कुचलकर रस निकालें—इस रस के समान मात्रा में ग्वारपाठे के गूदे का रस लेकर फटी चमड़ी पर मलें तो त्वचा का रूखापन चला जाता है।
- नाभि पर रात को ग्वारपाठे का गूदा सरसों के तेल में पका कर लगाने से चेहरे पर दाग कम हो जाते हैं।
- बेसन में पिसी हुई हल्दी मिलाकर उसमें ग्वारपाठे का रस गरम करके डालें और तैयार लेप या उबटन को चिकनी त्वचा पर मलें तो चेहरे का तैलीयपन ठीक हो जाता है। चेहरे पर बार-बार पसीने की शिकायत भी दूर हो जाती है।

चर्म विकार और ग्वारपाठा

- ग्वारपाठे के गूदे में उड़द की पुल्टिस बाँधने से पीप वाला फोड़ा फूटकर ठीक हो जाता है।
- अलसी की पुल्टिस में हल्दी मिला लें। साथ में ग्वारपाठे का गूदा गरम करके फोड़े पर बाँध दें। फोड़ा पक कर फूट जाएगा और रोगी को राहत मिलेगी।
- तुलसी के पौधे के पाँचों अंग (फूल, बीज, पत्र, छाल और जड़) को पीसकर

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

चूर्ण तैयार कर ग्वारपाठे के पत्तों का गूदा मिलाकर गरम-गरम गाढ़ा लेप त्वचा पर करें तो वहाँ होने वाले दाद, खाज, खुजली, फोड़े के घाव शीघ्र भर जाते हैं।

- नारियल के तेल में तुलसी के पत्तों का रस बराबर मात्रा में मिलाकर मंदी आँच पर पकाएँ। जब तेल तैयार हो जाए तब मोम का कुछ भाग मिला लें। साथ ही ग्वारपाठे का गूदा भी हल्का गरम कर लें। इन चारों चीजों से तैयार मलहम को फोड़े-फुँसी और जले स्थान पर लगाने से फायदा मिलता है।
- मेथी और जौ बराबर मात्रा में लेकर पीस लें। इसमें ग्वारपाठे का गूदा मिला लें। दिन में 3 बार लेप लगाएँ। इससे त्वचा पर मौजूद गाँठ पिघलकर ठीक हो जाती है।
- बरगद के पत्तों पर ग्वारपाठे का गूदा चुपड़कर गरम-गरम फोड़े पर बाँधने से फोड़ा जल्दी पक कर फूट जाता है और रोगी को राहत मिलती है।
- फोड़ा पकने में आ रहा हो, भयंकर तेज दर्द कर रहा हो तो ग्वारपाठे का गूदा हल्का गर्म करके पान के पत्ते पर चुपड़कर उसे फोड़े पर बाँध दें। रात को ऐसा करके सो जाएँ।सुबह तक फोड़ा फूटकर पीप बहने लगेगी और 3 या 4 दिन में ही फोड़ा ठीक होकर निशान तक नहीं मिलेगा।
- नीला थोथा तथा फिटकरी को समान मात्रा में लेकर ग्वारपाठे के गूदे के रस के साथ मिला लें, इसे पुराने दाद पर मलें तो दाद में खुजली कम हो जाती है।
- नौसादर, नीबू और ग्वारपाठे का गूदा मिलाकर दाद पर कुछ दिन लगाने से दाद मिट जाता है।
- अमलतास के पत्तों का रस ग्वारपाठे के गूदे में मिलाकर लेप करने से दाद मिट जाता है।
- पुराने दाद हो गए हों तो अनार के पत्तों का रस और ग्वारपाठा मिलाकर दाद पर हल्के हाथ से मलें—दो सप्ताह में चर्म विकार दूर हो जाता है।
- लहसुन का रस और ग्वारपाठे का रस मिलाकर गरम करें और पुराने दाद पर मलें, दाद अवश्य मिट जाते हैं।
- फिटकरी, आँवला सार गंधक, कत्था, सुहागा और ग्वारपाठे का रस मिलाकर घुटाई करें। महीन होने पर बड़े चने के बराबर गोलियाँ बना लें। दाद जैसे कठिन चर्म रोग को खुजला कर सूखा करें और गोली पानी में घिसकर लगा लें।
- बबूल के फूलों को पीसकर, ग्वारपाठे के रस में मिलाकर त्वचा पर धीरे-धीरे मलें तो दाद होना ठीक हो जाता है।
- जल जाने पर ग्वारपाठे का रस और नारियल का तेल मिलाकर लगा दें।
- ग्वारपाठे के रस में जायफल घिसकर लगाने से जले के निशान दूर हो जाते हैं।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

- बरगद के पत्ते को दही में पीसकर ग्वारपाठे के गूदे के साथ जलने वाले स्थान पर लेप करें, जलन में शांति का अनुभव होगा और घाव भरने की प्रक्रिया शुरू हो जाएगी।
- किसी ऐसे स्थान पर जल जाए कि वह अंग पानी के अंदर आसानी से डुबोया जा सके तो जलने पर सादा या ठण्डे जल में वह हिस्सा जलन मिटने तक डुबोकर रखें, उसके तुरंत बाद ग्वारपाठे का गूदा लेप करें। इस तरीके से न तो छाला होगा और न घाव बनता है।
- आग से जले पर नमक और ग्वारपाठे का रस मिलाकर मलें। जले का दाग नहीं पड़ेगा, फफोला नहीं होगा तथा जलन तुरंत कम हो जाएगी।
- जीरा पीसकर ग्वारपाठे के गूदे में मिला लें और जलने वाले अंग पर लेप करें तो जलन तुरंत शांत हो जाती है।
- आग में ज्यादा देर जलने पर हल्दी और ग्वारपाठे का गूदा अत्यंत प्रभावकारी कार्य करता है जिससे त्वचा को बिल्कुल नुकसान नहीं होता। यदि चमड़ी ज्यादा जली है तो भी ग्वारपाठे का रस हल्दी मिलाकर नियमित लगाने से घाव तुरंत भरने की प्रक्रिया शुरू हो जाती है।
- गुलाब के रस में ग्वारपाठे का गूदा मिला लें, साथ ही शुद्ध चंदन का बुरादा मिलाकर पेस्ट बना लें। इसे त्वचा पर लगाएँ तो जलने से होने वाला नुकसान कम हो जाता है।
- आम की गुठली को ग्वारपाठे के गूदे के साथ पीसकर पुराने जलने वाले निशान पर लगाएँ, निशान प्राकृत त्वचा में बदल जाते हैं। जलने से उत्पन्न सलवटें घुलकर सामान्य चमड़ी हो जाती है।
- जौ को जलाकर उसकी राख और ग्वारपाठे का गूदा तुरंत जले स्थान पर लेप करें, इससे फफोला नहीं बनता एवं जलन शांत हो जाती है।
- ग्वारपाठे का गूदा और गाजर की लुगदी बनाकर गरम करें, इसे घाव पर लगाने से घाव जल्दी भरने लगता है।
- तुलसी के पत्तों को सुखाकर ग्वारपाठे के गूदे में मिलाकर घाव पर लेप करें तो घाव में भराव शुरू हो जाता है।
- चोट, घाव आदि पर अंजीर, हल्दी और ग्वारपाठे का गूदा गरम करके बाँधने से आराम हो जाता है।
- आधा गिलास ग्वारपाठे का रस, 2 चम्मच हल्दी मिलाकर पीने से घाव भरना ठीक हो जाता है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

- हल्दी को तवे पर गरम करें और उसमें ग्वारपाठे का रस भी मिला लें, इस तैयार लेप को घाव पर भरने से घाव 2 या 3 बार की पट्टी में ही ठीक हो जाते हैं।
- छोटी मधुमक्खी का शहद, हल्दी और ग्वारपाठे का रस घावों को ठीक करने में उपयोगी होते हैं। इसका लेप लगाएँ।
- नासूर हो जाने पर हल्दी, हींग और ग्वारपाठे का गूदा मिलाकर नासूर पर लगाना चाहिए, इससे नासूर जड़ से दूर हो जाता है।
- निर्गुण्डी की जड़ का चूर्ण ग्वारपाठे के गूदे में मिलाकर नासूर पर लगाने से नासूर भरने लग जाता है।
- आक का दूध, हल्दी, थूहर का दूध लेकर उसमें ग्वारपाठे का गूदे का चूर्ण घोलकर रुई की बत्ती तर करें और नासूर में रखें। रोज बत्ती बदलते रहें। नासूर जड़ से खत्म हो जाएगा।
- नीम की पत्तियों को जला लें। उसकी राख और ग्वारपाठे का रस मिलाकर नासूर या भगंदर या अर्श पर लगाने से लाभ मिलता है।
- जख्म हो जाने पर तुरंत ग्वारपाठे का रस लगाने से और पीने से रक्त का बहना रुक जाता है।
- शरीर के चोटग्रस्त अंग पर रक्त निकल रहा हो तो आँवले का चूर्ण ग्वारपाठे के रस के साथ लगाने से लाभ होता है।
- हाथों में या पैरों में चोट, सूजन या हड्डी आदि टूटने पर अंगुलियाँ नहीं चल रही हों तो हाथ एवं तलवों पर ग्वारपाठे का रस एवं सेंधा नमक मिलाकर लेप करें, शीघ्र आराम मिलता है।
- किसी दुर्घटना में आप गिर गए हों, अन्दरूनी चोट हो तो 1 गिलास गर्म दूध के साथ 10 ग्राम हल्दी मिला हुआ ग्वारपाठे का गूदा खा लें तो अंदर खून का थक्का नहीं बनने पाएगा और दर्द में भी आराम रहेगा।
- चोट लग जाने पर केले का छिलका गरम करके ग्वारपाठे के गूदे के साथ बाँधने से लाभ मिलता है।

मधुमेह रोग और ग्वारपाठा

- ताजे आँवले का रस 4 चम्मच और ग्वारपाठे का गूदा 10 ग्राम खाली पेट लेने से मधुमेह ठीक हो जाता है।
- करेले का रस 2 चम्मच एवं ग्वारपाठे का गूदा 10 ग्राम मिलाकर सुबह-शाम भोजन से पूर्व लेने से मधुमेह में बढ़ी हुई शर्करा कम हो जाती है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

- नीम की कोंपलें 10 पत्ते और ग्वारपाठे का गूदा 20 ग्राम सुबह-सुबह खाली पेट खाने से खून साफ होता है तथा शर्करा नियंत्रण में आ जाती है।
- जामुन की गुठली 10 ग्राम, गुड़मार 10 ग्राम और सोंठ 5 ग्राम। तीनों को बारीक चूर्ण के रूप में लें। इन्हें ग्वारपाठे के रस में अच्छी तरह मिलाकर घुटाई करें। चने के परिमाण की गोलियाँ बनाकर दिन में 3 बार 1-1 गोली खाएँ। मूत्र में शूगर की मात्रा धीरे-धीरे कम होती जाती है।
- कच्चा केला 1 नग और ग्वारपाठा 10 ग्राम मिलाकर खाने से मधुमेह में लाभ होता है।
- 10 जामुनों को पानी में धोकर ग्वारपाठे के गूदे में मिलाकर उबाल लें और तैयार पानी खाना खाने से पहले आधा-आधा कप मधुमेह ग्रस्त रोगी को दें तो मधुमेह नष्ट हो जाता है।
- मूँगफली का आटा एवं ग्वारपाठे का गूदा मिलाकर रोटी बना लें। 10-10 ग्राम की मात्रा में खाने से मधुमेह का नाश हो जाता है।
- सदाबहार पौधे की 4-5 पत्तियों के साथ-साथ 2-2 चम्मच ग्वारपाठे का सेवन करें तो मधुमेह रोग मिट जाता है। यह प्रयोग तीन माह तक करें।
- गाय का कच्चा दूध और ग्वारपाठे का रस मिलाकर आधा-आधा कप पीने से मधुमेह रोग में लाभ होता है।
- बेलपत्र के 4 पत्तों को पीसकर ग्वारपाठे के गूदे के साथ सेवन करने से मधुमेह में शीघ्र लाभ होता है।
- गाजर का रस 20 मिली. पालक का रस 20 मिली. और ग्वारपाठे का रस 50 मिली., तीनों मिलाकर सप्ताह में 1 बार सेवन करें। पेशाब की अधिकता, बार-बार पेशाब आना, मधुमेहजन्य अन्य विकार दूर होते हैं।
- जौ का सिंका हुआ आटा, मेथी का चूर्ण और ग्वारपाठे का रस तीनों समान मात्रा में मिलाकर 10-10 ग्राम खाने से तो मधुमेह रोग 1 माह में मिट जाता है।
- बबूल की गोंद का पानी और ग्वारपाठे का गूदा मिलाकर रोगी को आधा-आधा कप रोगी को पिलाएँ तो मधुमेह का नाश हो जाता है।
- लहसुन की 4-5 कलियाँ शुद्ध घी में भूनकर ग्वारपाठे के रस के साथ लेने से मधुमेह जड़ से चला जाता है।
- अश्वगंधा, शतावरी दोनों समान मात्रा में लेकर चूर्ण बनाकर 1-1 चम्मच की मात्रा में 50 मिली. ग्वारपाठे के रस के साथ खाएँ, मधुमेह दूर हो जाएगा।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

- 5 नग इलायची के दाने, 2 नग बादाम की गिरी, 10 मिली. गाय का मक्खन और 20 मिली. ग्वारपाठे का ताजा रस मिलाकर लेने से मधुमेह में होने वाली धातु दौर्बल्यता ठीक हो जाती है।
- सफेद मूसली, कौच के बीज, गोखरू, शिलाजीत समान मात्रा में मिला लें। तैयार चूर्ण को 2 से 5 ग्राम की मात्रा में लेकर आधा-आधा कप ग्वारपाठे के रस के साथ सेवन करें तो मधुमेह रोगियों में आई निर्बलता दूर होकर मधुमेह मिट जाता है।
- बथुए का उबला पानी, ग्वारपाठे के गूदे का रस समान मात्रा में लेकर भोजन से पूर्व ½-½ कप पीने से मधुमेह जन्य विकार ठीक हो जाते हैं।

हृदयरोग और ग्वारपाठा

- रक्तचाप (Blood Pressure)—सर्पगन्धा का सत तथा शिलाजीत समभाग में लेकर दोनों को ग्वारपाठे के रस में घुटाई करें और गोलियाँ तैयार कर लें। प्रातः-दोपहर-शाम 1-1 गोली दूध या पानी के साथ लें।
- दिल बैठता हो, निम्न रक्तचाप हो, दिल बहुत धड़कता हो तो प्रातः बासी मुँह 10 ग्राम ग्वारपाठा और 2 चम्मच शहद का सेवन थोड़ा-सा सेंधा नमक डालकर करें।
- आक के फूल और कालीमिर्च समान मात्रा में लेकर ग्वारपाठे के गूदे के साथ मिलाकर गोली बना लें। सुबह-शाम 1-1 गोली ग्वारपाठे के रस के साथ दें तो निम्न रक्तचाप सामान्य हो जाता है। गोली खाने के एक घण्टे बाद तक कुछ न खाएँ।
- निम्न रक्तचाप में ग्वारपाठे का गूदा हींग मिलाकर सेवन करें।
- यदि उच्च रक्तचाप है तो तरबूज एवं ग्वारपाठे के रस में सेंधा नमक व कालीमिर्च डालकर खाएँ।
- आधा किलो लहसुन को छीलकर 4-5 दिनों तक धूप में सुखा लें। फिर काँच की बर्नी में रखकर इतना ग्वारपाठे का रस भरें कि लहसुन डूबा हुआ रहे। इस बर्नी को 15 दिन तक धूप में रखें। इसके बाद इसमें से 2-2 कली सुबह-शाम खाकर एक कप दूध पीना चाहिए। कुछ दिन तक यह उपाय करते रहने से उच्च तथा निम्न रक्तचाप सामान्य हो जाता है।
- नियमित रूप से ग्वारपाठे का 10 ग्राम गूदा बासी मुँह खाने से उच्च रक्तचाप नियंत्रित हो जाता है। यदि उच्च रक्तचाप के रोगियों ने इस प्रयोग को अभी नहीं अपनाया है तो आज ही आजमाएँ। चमत्कारिक लाभ होगा।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

- उच्च रक्तचाप के रोगियों के तलवों व हथेली पर मेहँदी व ग्वारपाठे के गूदे का लेप करने से आराम मिलता है।
- सूखे आँवले का चूर्ण ग्वारपाठे के गूदे के साथ सेवन करें तो सभी हृदय रोगों से बचाव संभव है।
- विटामिन एवं खून की कमी दूर करने के लिए मरीज को ग्वारपाठे का रस नियमित देना हितकारी है।

मोटापा और ग्वारपाठा

- एक नीबू आधा गिलास गर्म पानी में मिलाकर खाली पेट 20 मिली. ग्वारपाठे के गूदे के साथ सेवन करें, इससे मोटापा कम हो जाता है।
- शिलाजीत 2-3 रत्ती या शुद्ध गुग्गुल 4-5 रत्ती को प्रतिदिन ग्वारपाठे के रस के साथ सेवन करने से मोटापा बहुत जल्दी दूर हो जाता है। शक्ति में वृद्धि होती है।
- जिन लोगों को भारी पेट एवं मोटापे का रोग हो वे त्रिफला चूर्ण और ग्वारपाठे के गूदे का खाली पेट नियमित सेवन करें तो 1 माह में 10 किलो वजन अवश्य उतर जाता है।
- भोजन के बाद ग्वारपाठे के रस को गरम करके 4-4 चम्मच सुबह-शाम लें तो मोटापा ठीक होता है तथा दर्द मिट जाते हैं।
- अदरक का रस 6 ग्राम, 2 चम्मच शहद एवं 10 ग्राम ग्वारपाठे का गूदा मिलाकर खाने से मोटापा निवारण होता है।
- करेले के रस में नीबू का रस और ग्वारपाठे का गूदा मिलाकर खाने से मोटापा एवं शरीर में भारीपन हटता है।
- असगंध के पत्तों का रस 2 चम्मच और ग्वारपाठे का गूदा 10 ग्राम खाने से मोटापा दूर हो जाता है।
- 1 पोथी लहसुन प्रतिदिन 20 मिली. ग्वारपाठे के रस में मिलाकर सेवन करने से मोटापा दूर हो जाता है।
- 4 चम्मच मेथी की पत्तियों का रस, 20 ग्राम ग्वारपाठे के गूदे में मिलाकर रोजाना खाने से शरीर पर मोटापा नहीं चढ़ता।
- गिलोय चूर्ण आधा चम्मच और ग्वारपाठे का रस 4 चम्मच, बेर की पत्तियाँ 8-10 लेकर प्रतिदिन सेवन करें तो मोटापा दूर हो जाता है।
- सोंठ, सौंफ, चव्य, बायविडंग का चूर्ण 1-1 चम्मच ग्वारपाठे के गूदे के साथ खाएँ, मोटापा मिट जाता है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

- 10 ग्राम ग्वारपाठे के गूदे को शहद लगाकर रोजाना खाली पेट सुबह गटक लें। मोटापा दूर हो जाता है। यह प्रयोग दो सप्ताह तक करें।
- 2 छोटी हरड़, 1 सूखा आँवला लेकर 4 चम्मच ग्वारपाठे के रस से सेवन कराएँ तो मोटापा दूर हो जाता है।
- गन्ने का पुराना सिरका ग्वारपाठे के गूदे के साथ मिलाकर 1-1 चम्मच सेवन करें, शरीर 2 माह में चुस्त, छरहरा, तेजतर्रार हो जाएगा।
- भूनी हुई ज्वार, जिसे खील कहते हैं, उसे ग्वारपाठे के रस के साथ खाने से पेट की चर्बी कट कर शरीर पतला हो जाता है।
- 5 नीम की कोंपल और ग्वारपाठे के गूदे को प्रातःकाल खाने से मोटापा ठीक हो जाता है।

कैंसर रोग और ग्वारपाठा

- गाजर एवं नीबू के रस के साथ ग्वारपाठे का सेवन करने से कैंसर रोग की तीव्रता में कमी आ जाती है।
- किसी भी प्रकार का कैंसर हो, तुलसी (काली पत्ते वाली) 21 पत्ते पीसकर या कूटकर, 100 ग्राम ग्वारपाठे में मिलाकर प्रतिदिन शौचादि से निवृत्त होकर नियमित रूप से सेवन करें। कैंसर रोग पर नियंत्रण होता है और रोग धीरे-धीरे ठीक होने लगता है।
- लहसुन का रस 4 चम्मच और ग्वारपाठे का गूदा 50 ग्राम प्रतिदिन सेवन करने से कैंसर रोग पर नियंत्रण होने लगता है।
- हल्दी और ग्वारपाठे की जड़ को पीसकर स्तनों पर लेप लगाने से स्तनों का कैंसर ठीक हो जाता है।
- नीम की निमौली का तेल 10 ग्राम, ग्वारपाठा 50 ग्राम, प्रतिदिन ग्वारपाठे के रस के साथ सेवन करने से शरीर में सभी प्रकार के अर्बुद, गाँठ, कैंसर का नाश हो जाता है।
- 125 ग्राम कुचला चूर्ण 50 ग्राम को ग्वारपाठा के साथ सुबह-शाम सेवन करें तो कैंसर रोग की रोकथाम संभव है।
- कड़वी तोरई का रस और ग्वारपाठे का गूदा मिलाकर सुबह-शाम सेवन करें तो कैंसर रोगी को उसकी उग्रता एवं दर्द में लाभ मिलता है।
- खरबूजे का रस और ग्वारपाठे का नियमित सेवन 1 माह में कैंसर रोग की उग्रता कम कर देता है।
- मीठी बच, मीठी कूट, असगंध और छोटी पीपल को बराबर मात्रा में मिलाकर

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

चूर्ण बना लें। इस चूर्ण को ग्वारपाठे के ताजे 100 ग्राम रस के साथ रोजाना 1-1 चम्मच सेवन करें तो गले के कैंसर में लाभ होता है।

- केवल फिटकरी को फुलाकर चौथाई-चौथाई चम्मच पाउडर को ग्वारपाठे के रस के साथ सेवन करने से गले का कैंसर, गाँठें, थायरॉयड कैंसर ठीक हो जाता है।
- केले की जड़ का रस 4 चम्मच और हल्दी 1 चम्मच को ग्वारपाठे के रस के साथ प्रयोग करें तो गर्भाशय एवं डिम्ब ग्रंथि के कैंसर में लाभ होते देखा गया है।
- देवदारु, मुलहठी, कलिहारी की जड़, तेजपत्ता, मूली, गाजर और मेथी के बीजों का सममात्रा में चूर्ण बना लें। 1-1 चम्मच चूर्ण ग्वारपाठा के 100 ग्राम गूदे के साथ सुबह-सायं सेवन करें तो गर्भाशय के अर्बुद ठीक हो जाते हैं।
- पपीते के बीजों को सुखाकर बारीक चूर्ण बना लें। एक बड़ा चम्मच चूर्ण ग्वारपाठे के 20 मिली. रस से खाली पेट सेवन करें तो जिगर की सूजन एवं सिरोसिस को 1 माह में ठीक कर देता है।
- नौसादर आधा ग्राम, आँवला रस 4 चम्मच और ग्वारपाठे का रस 4 चम्मच मिलाकर सेवन करें तो लीवर का कैंसर ठीक होते देखा गया है। सोरायसिस में लाभ मिलता है।
- त्रिफला, सोंठ, काली मिर्च, पीपल, सहजन की छाल, दारुहल्दी, कुटकी, गिलोय एवं पुनर्नवा के समभाग चूर्ण 1 चम्मच को 20 मिली. ग्वारपाठे के गूदे के साथ लेने पर पाचन तंत्र के किसी भी अंग में मौजूद कैंसर की गाँठों में लाभ होता है।
- तुलसी की पत्तियाँ 20 ग्राम, अजवायन 20 ग्राम, सेंधा नमक 10 ग्राम और ग्वारपाठे का गूदा 100 ग्राम प्रतिदिन खाली पेट खाएँ तो गुर्दे के सभी विकार ठीक हो जाते हैं। मूत्र संस्थान में होने वाले कैंसर-प्रोस्टेट ग्रंथि कैंसर, मूत्र ग्रंथि अर्बुद में लाभ मिलता है।
- 100 ग्राम ग्वारपाठे के गूदे को गरम करके 1 चम्मच पुनर्नवा की जड़ में मिलाकर खाएँ तो शरीर के किसी भी भाग में मौजूद कैंसर की गाँठों में रक्त शुद्धि होकर वह ठीक हो जाती हैं।
- यदि बुढ़ापे में नित्य सुबह-शाम बिना कुछ खाए-पिए ग्वारपाठे का गूदा 10 ग्राम सेवन किया जाए तो व्यक्ति दीर्घजीवी होता है। उसके पश्चात् आँवले का मुरब्बा खाने से अचिंत्य शक्ति शरीर में उत्पन्न होकर नया यौवन उत्पन्न हो जाता है।

□□□

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

विभिन्न रोगों में ग्वारपाठे का उपयोग

नासा, विवर-प्रदाह (Sinusitis)—जुकाम लगने से आँखों की भौंहों पर दर्द होना विवर-प्रदाह का लक्षण है। विवर-प्रदाह होने पर दो सप्ताह तक लहसुन और शहद अच्छी मात्रा में खायें, फिर धीरे-धीरे इनका सेवन कम करते जायें। ललाट और नथुनों के दोनों ओर ग्वारपाठे का रस गर्म करके लगायें। नाक में नित्य तीन बार ग्वारपाठा का रस (Extract) निचौड़कर लगायें। पानी का भगोना भरकर उसमें थोड़ा-सा ग्वारपाठा का रस और युक्लिप्टस लोशन डालकर गर्म करें और उसकी भाप को नाक से अन्दर खींचें। इससे साइनोसाइटिस में लाभ होगा।

नाखून (Nails)—नाखूनों में विकृतियाँ विटामिन ए, बी, बी-12, प्रोटीन और कैल्शियम की कमी से आती हैं। नाखून सूखने लगते हैं, फट जाते हैं, फफूँद (Fungus) का प्रभाव नाखूनों पर अधिक होता है। ग्वारपाठा इसमें लाभदायक है। नित्य भूखे पेट ग्वारपाठे का रस लगायें। इसकी क्रीम, मरहम लगायें। ग्वारपाठे का रस वेस्लीन, ग्लिसरीन में मिलाकर नाखूनों पर लगायें।

नींद में खर्राटे—रात को सोते समय ग्वारपाठे के रस से गरारा करके सोयें। खर्राटों में लाभ होगा।

मुँहासे (Acne)—चेहरा धोकर ग्वारपाठे का रस मलें। फिर एक घंटे बाद धोयें। त्वचा रूखी होने पर नारियल के तेल में ग्वारपाठे का रस (1 : ½) भाग मिलाकर लगायें। ऐलोवेरा क्रीम भी लगा सकते हैं।

उण्डुकपुच्छ शोथ (Appendicitis)—ग्वारपाठे के एक औंस रस में इतना ही पानी मिलाकर तीन बार नित्य भोजन से पहले पीने से लाभ होता है।

गंज—नित्य ग्वारपाठे के रस से सिर की मालिश करके गर्म पानी से धोयें। शैम्पू से भी धो सकते हैं।

एलर्जिक त्वचा प्रदाह (Allergic Dermatitis)—ग्वारपाठे का रस लगायें।

ग्वारपाठे का रस क्रीम में मिलाकर लगाने से माँसपेशियों का दर्द, वात-दर्द (Rheumatic Pain) जकड़न ठीक होती है। रस में दर्दनाशक अन्य औषधि जैसे यूक्लिप्टस लोशन मिलाकर लगाने से शीघ्रता से लाभ होता है।

पसीने की बदबू—ग्वारपाठा से बना नहाने का साबुन काम में लें।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

दाँतों के रोग

मसूढ़ा-शोथ (Gingivitis), पायोरिया में ग्वारपाठे के रस या पेस्ट से मंजन करें।

दाँत चबाना—अधिकतर बच्चे लेकिन कुछ बड़े भी नींद में दाँत चबाते हैं। मानसिक तनाव, चिन्ता, पेट में कृमि होने से दाँत चबाते हैं।

रात को सोते समय गाजर, सेब खाने से दाँत चबाना बन्द हो जाता है। इससे दिन भर में उत्पन्न तनाव समाप्त हो जाता है। नींद शान्तिपूर्वक आती है। मानसिक तनाव दूर करें।

माँसपेशियों की अपुष्टि (Muscular Dystrophy)

लक्षण—टाँगों और कमर की माँसपेशियों में कमजोरी होती है जिससे चलना कठिन हो जाता है। धीरे-धीरे यह कमजोरी सारे शरीर में फैल जाती है।

चिकित्सा—संतुलित और पौष्टिक भोजन खायें। साबुत अनाज खायें, जैसे उबाले हुए गेहूँ, चना, मूँग, मोठ, चाँवल, यही अंकुरित भी खायें तो अधिक लाभदायक है। विटामिन ई बहुत लाभप्रद है। यह अंकुरित गेहूँ और पिस्ता में अधिक मात्रा में मिलता है।

ग्वारपाठे का रस भोजन से पहले नित्य दो बार पियें। यह 3 से 6 औंस प्रति दिन पीयें। बच्चे इसकी आधी मात्रा लें। विटामिन्स, मिनरल्स अधिकाधिक लें। लम्बे समय तक सतत प्रयास करने से सफलता मिल सकती है। निराश नहीं हों।

सौन्दर्यवर्धक

सौन्दर्य उत्पादों में बहुतायत में ग्वारपाठे का उपयोग किये जाने से ग्वारपाठा सौन्दर्यवर्धन का परम्परागत साधन बन गया है। पूर्व में इसका विशद वर्णन हो चुका है। ग्वारपाठे के गूदे, रस से चेहरा रगड़कर साफ करने से चेहरा कोमल, लचीला और आकर्षक हो जाता है। धूल, तेज हवा, धुआँ, धूप से त्वचा की आभा नष्ट हो जाती है। ग्वारपाठे में पाये जाने वाले दो तत्त्व—लिगनिन और पॉलीसेकेराइड त्वचा की तीनों परतों में प्रवेश कर बैक्टीरिया तथा जमा तेल को बाहर निकालकर त्वचा के छिद्रों को खोल देते हैं। ग्वारपाठे के पोषक तत्त्व मृत कोशों को हटाकर नये कोश पैदा कर देते हैं। इस प्रकार त्वचा सुन्दर बन जाती है।

खाँसी—आधा चम्मच गर्म घी में दो चम्मच ग्वारपाठे का गूदा मिलाकर भूनकर शहद के साथ दिन में तीन बार खाएँ। तीन-चार दिन में ही खाँसी, जुकाम से राहत मिल जाएगी।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

- **गाँठ, फोड़ा (Abscess)**

(1) ग्वारपाठे के गूदे पर अल्प मात्रा में पिसी हल्दी डालकर पीस लें। जरा-सा गेहूँ के आटे में घी डालकर भूनें और इसमें पिसे ग्वारपाठे-हल्दी का मिश्रण व पानी डालकर पुल्टिस बना लें। इसे फोड़े पर लगाकर पट्टी बाँधें। फोड़ा फूट जायेगा। मवाद निकलकर वेदना शान्त हो जायेगी।

(2) फोड़ा पकने के निकट हो तो ग्वारपाठे का गूदा गर्म करके बाँधने से फोड़े की मवाद निकल कर, घाव जल्दी भर जाता है। गाँठों की सूजन पर भी ग्वारपाठे के पत्ते को एक ओर से छीलकर तथा उस पर थोड़ा हल्दी का चूर्ण बुरककर तथा कुछ गरम करके बाँधने से लाभ होता है। चोट-मोच तथा कुचले जाने पर सूजन वेदनादि लक्षण युक्त विकारों पर ग्वारपाठे के गूदे में पिसी हुई हल्दी मिलाकर बाँधने से आराम मिलता है। स्त्रियों के स्तन में चोट आदि के कारण या अन्य किसी कारण से गाँठ या सूजन होने पर ग्वारपाठे पर पिसी हल्दी डालकर गरम करके बाँधने से लाभ होता है। इसे दिन में 2-3 बार बदलना चाहिये।

- **घाव**—ग्वारपाठे की पत्तियों से निकले रस में 96 प्रतिशत पानी मिलाकर घाव पर लगाएँ। यह रस एन्टीसेप्टिक है जो घाव में दर्द और सूजन को कम करता है। यह जख्मी जगह पर खून की पूर्ति करता है और घाव को भरने में सहायक होता है।
- **चोट**—ग्वारपाठे का गूदा निकालकर थोड़ा गर्म कर चोट लगे हुए स्थान पर बाँधने से सूजन कम होती है तथा दर्द में भी लाभ होता है।
- **पट्टी बाँधना**—घाव, चोट या कहीं भी पट्टी बाँधने की आवश्यकता हो तो ग्वारपाठे का रस लगाकर रस में गाज (Cotton) भिगोकर नित्य पट्टी बाँधें।
- **चर्म रोग**—ग्वारपाठा त्वचा पर जादू की तरह प्रभाव डालता है, त्वचा के दाग-धब्बे, मुँहासे, खुरदरी, मृत त्वचा, गर्भावस्था में पेट पर हुए निशान, बाल गिरना, वक्ष प्रदाह, नाक-कान-गले के रोग, हर्निया, कमर दर्द, झुर्रियाँ, मोटापा घटाना, टी.बी. की कमजोरी सबको दूर करने में सफल है। यह विकृत पाचन संस्थान (Irritable Bowel Syndrome i.e. IBS) को ठीक करता है।
- **सौन्दर्यवर्धक**—ग्वारपाठे की ऊपरी सतह को काटें। अंदर से एक रंगहीन, लिसलिसा-सा पदार्थ निकलेगा, जो स्वाद में कड़वा होता है। इसे किसी वायुरुद्ध डिब्बे में डालकर फ्रिज में रखें। यह ग्वारपाठे का रस (Gel) है। इस रस को नित्य चेहरे पर लगायें। चेहरा चमक उठेगा। त्वचा में कसावट आकर

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

झुर्रियाँ दूर हो जायेंगी। इसे सारे शरीर पर मलने से भी लाभ ही होगा। त्वचा पर दाग, धब्बे, मुँहासे व उनके निशान, झुर्रियाँ, चेहरे पर आभा की कमी हो तो चेहरे पर ग्वारपाठे का गूदा मलें, रस मलें और अन्त में रस का लेप करें। लेप सूख जाने के बाद त्वचा को गर्म पानी से धोयें। कुछ दिन प्रयोग करते रहने से त्वचा साफ, सुंदर, बेदाग, कोमल लगेगी।

ग्वारपाठे का बाह्य लेप लगाने के बाद जैसे-जैसे रस सूखेगा, त्वचा में खिंचाव, तनाव अनुभव होगा। लेप धोने के बाद ऐलोवेरा क्रीम लगायें या अन्य कोई भी चिकनाई लगा लें। इससे खिंचाव बंद होगा।

- **बाल**—ग्वारपाठे का रस बालों की कंडीशनिंग के लिए अच्छा है। यह बालों को भरपूर पोषण देता है।

  ग्वारपाठे के गूदे को धूप में सुखाकर, इसको पीसकर, छानकर डिब्बे में भर लें। इसे चेहरे का उबटन बनाने के काम में लिया जाता है।

- **पित्ती**—पित्ती उछलने पर ग्वारपाठे का गूदा मलने, लगाने से लाभ हो जाता है।
- **रक्तशोधक**—यह रक्तशोधक है। ग्वारपाठे का ताजा रस 25 ग्राम, शहद 2 ग्राम और आधे नीबू का रस मिलाकर दो बार सुबह-शाम पियें।
- **दाद, खुरदरी त्वचा**, घाव या कोई भी चर्म रोग हो, ग्वारपाठे का पत्ता बीच में से चीरकर रोगग्रस्त त्वचा पर रखकर पट्‌टी बाँधें। ग्वारपाठे का रस भी लगा सकते हैं। अवश्य लाभ पहुँचेगा।
- **सोरायसिस**, चर्म रोग, **फरास** पर ग्वारपाठे का पीला रस लगाने से लाभ होता है, साथ में आंतरिक सेवन भी करें। ग्वारपाठे को काटते ही पीला पानी-सा निकलता है, यह अधिक लाभ करता है। यह पीला पानी भी लगायें। इसे खाने में कम-से-कम लें।
- **सूर्य ताप से झुलसने (Sunburn)** पर ग्वारपाठे का रस लगाने से लाभ होता है। त्वचा के दाग-धब्बे दूर हो जाते हैं।

  ग्वारपाठे का सेवन रोगी को तो लाभ पहुँचाता ही है, साथ ही स्वस्थ व्यक्ति भी ग्वारपाठे का सेवन करके स्वास्थ्य और शक्ति से भरपूर हो सकता है। इसके सेवन से ताजगी और अच्छी नींद आती है।

  इससे सभी प्रकार के पेट के रोग ठीक हो जाते हैं तथा यह शक्तिवर्धक है। सभी रोगों में आंतरिक सेवन हेतु प्रारम्भ में दो चम्मच रस लें। धीरे-धीरे मात्रा बढ़ाते जायें। ग्वारपाठे से लाभ धीरे-धीरे मिलता है। प्रारम्भ में प्रभाव करीब एक माह बाद अनुभव में आता है। तीन-चार माह में आशातीत लाभ हो जाता है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

- **मधुमेह (Diabetes)**—ग्वारपाठे का रस लम्बे समय तक पीने से मधुमेह में लाभ होता है। हाल ही में हुए एक अध्ययन में यह पता चला है कि ग्वारपाठे का रस मधुमेह के रोगियों में शुगर की मात्रा को कम करता है। 14 सप्ताह तक मधुमेह के 5 रोगियों का इस रस से इलाज किया गया और वजन में किसी तरह के परिवर्तन न होने के साथ खून में शुगर की मात्रा कम पाई गई।
- ग्वारपाठे का एक और छिलका हटाकर पैर के तलुओं में रात को सोते समय बाँधें तो **नींद बढ़िया आती है, आँखों की लालिमा दूर होती है। पैरों की जलन एवं टूटन में भी लाभ होता है।**
- **खूनी बवासीर** में भी ग्वारपाठे की पट्टी बाँधने से लाभ होता है।
- ग्वारपाठे के रस में पीली मिट्टी एवं कलमीशोरा मिलाकर नाभि के नीचे लेप करने से **पेशाब साफ** आता है।
- **दाँत**—दाँतों के रोगों में ग्वारपाठा बहुत लाभदायक सिद्ध हुआ है। इससे मसूढ़ों से रक्तस्राव, मुँह की बदबू, दाँत गलना, हिलना, मवाद पैदा होना, दाँत दर्द सब ठीक हो जाते हैं। इससे मंजन भी किया जा सकता है।
- **मंजन**—ग्वारपाठे का रस और शहद मिलाकर मंजन करने से दाँतों, मसूढ़ों के रोग और छाले ठीक हो जाते हैं। दाँत साफ रहते हैं।
- **मर्दाना शक्तिवर्धक**—
  (1) ग्वारपाठे का गूदा, चीनी, घी, मैदा समान मात्रा में लेकर उनका हलवा बनाकर एक महीने तक नित्य खाने से मर्दाना शक्ति बढ़ती है। परहेज—खटाई, स्त्री-प्रसंग एक महीना नहीं करें।
  (2) 100 ग्राम ग्वारपाठे के गूदे पर स्वादानुसार सेंधा नमक और कालीमिर्च डालकर नित्य खायें।
- **एच.आई.वी. एड्स**—ग्वारपाठे के सेवन से एड्स से ग्रस्त कोश नष्ट होकर उनकी जगह स्वस्थ कोश बनते हैं। इसका आंतरिक सेवन करें।
- **पेट के रोग**—ग्वारपाठा स्वाद में कड़वा, कसैला, शीतल और मधुर होता है। यह शरीर को पुष्ट करने वाला एवं वीर्यवर्द्धक माना गया है। यह कब्ज़ को दूर करने के साथ-साथ पेट के कीड़ों को भी नष्ट करने की शक्ति रखता है। पाचन क्रिया को व्यवस्थित करने के साथ-साथ अग्नि को दीप्त कर भूख बढ़ाता है। पेट में आफरा और बदहजमी को दूर करता है। आँव या आमदोष (Amoebic Dysentery) में उपयोगी ग्वारपाठा यकृत पर अमृत तुल्य कार्य करता है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

जो लोग स्वस्थ हैं वे यदा-कदा सब्जी के रूप में इसका प्रयोग कर सकते हैं। इससे पाचन क्रिया में सुधार आता है।

एक किलो ग्वारपाठे का रस, शहद दो सौ ग्राम, सौंठ, मिर्च, पीपल, त्रिफला प्रत्येक का दस-दस ग्राम चूर्ण मिलाकर रख दें। प्रतिदिन भोजन के बाद 25 मिलीलीटर रस, बराबर का पानी मिलाकर पीयें। पेट की बीमारियों और वायुदोष के लिए यह अत्यन्त लाभदायी है।

ग्वारपाठे का ताजा रस 5 चम्मच, शहद दो चम्मच और आधे नीबू का रस मिलाकर दो बार सुबह-शाम पीते रहने से सभी प्रकार के पेट के रोग ठीक हो जाते हैं। यह योग रक्तशोधक और शक्तिवर्धक भी है।

- **पेट दर्द**—इसके गूदे में तीन चम्मच शक्कर मिलाकर सेवन करने से लाभ होता है।
- **तिल्ली**—ग्वारपाठे के गूदे पर सुहागा बुरककर खिलाने से बढ़ी हुई तिल्ली व यकृत कम हो जाता है।
- **आँतों के रोग**—पेट व आँतों के रोग, कब्ज, गैस, गैस्ट्रिक अल्सर, अम्लपित्त, आँतों की सूजन, लम्बे समय से चले आ रहे दस्त, विकृत पाचन संस्थान के रोग (Irritable Bowel Syndrome), ग्वारपाठे का रस दो औंस नित्य तीन बार पीने से लाभ होता है।
- **कब्ज**—

  (1) ग्वारपाठे के गूदे को पेट के ऊपर बाँधने से सख्त पेट मुलायम हो जाता है, आँतों में जमा मल बाहर निकल जाता है।

  (2) इसके 5 चम्मच रस में दो चम्मच मोटी सौंफ को पीसकर मिलाकर सेवन करने से कब्ज दूर हो जाता है।
- **सिर दर्द**—ग्वारपाठे के गूदे को यथोचित मात्रा में आटे में मिलाकर दो बाटी बना लें और कण्डे की आग में दबाकर अच्छे से सेंक लें। बाटी को दबाकर घी में डूबोकर शाम को रख दें, सुबह सूर्योदय से पहले उठकर मुँह साफ करके दोनों बाटियाँ खूब चबा-चबाकर खा लें और कुल्ले करके मुँह साफ-कर लें फिर थोड़ी देर सोएँ। यह प्रयोग एक सप्ताह तक या 4-5 दिन करने पर कितना ही पुराना सिरदर्द हो, ठीक हो जाता है। साथ ही शरीर पुष्ट और बलवान होता है। पाचन शक्ति अच्छी हो तो यह प्रयोग 45 दिन तक करके अपने शरीर को पुष्ट और बलवान बना सकते हैं।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

ग्वारपाठे के रस या गूदे में थोड़ा दारु हल्दी का पाउडर मिलाकर गर्म करके फिर दर्द वाले स्थान पर लेप करने से लाभ मिलता है।

ग्वारपाठे के गूदे को मसल करके या ताजे रस को मस्तक पर लेप करने से सिर दर्द दूर होता है।

- **आमवात (जोड़ों का दर्द)**—वायु या वातदोष के लिए यह रामबाण है। गठिया, सूजन, दर्द एवं वायु की अन्य विकृतियों में परम्परागत रूप से इसका प्रयोग किया जाता है। यह वातदोष का निवारण करता है। वात दर्द वाली जगह पर दारु हल्दी का पाउडर छिड़ककर ऊपर से ग्वारपाठा के पत्ते को गर्म करके एक ओर का छिलका काटकर बाँधने से लाभ मिल जाता है।
- **गठिया, संधिशोथ (Arthritis)**—ग्वारपाठे का सेवन संधि प्रदाह से बचाता है तथा जोड़ों पर सूजन, ज्वर रहने पर उनको ठीक करता है।
- **कुत्ता काटना**—ग्वारपाठे को एक ओर से छीलकर गूदे पर पिसा हुआ सेंधा नमक डालकर उस स्थान पर बाँधे, जहाँ कुत्ते ने काटा हो, इस प्रकार से चार बार करें।
- **स्त्री रोग**—ज्वर व सूजन तथा रक्त विकारों में उपयोगी ग्वारपाठा गर्भाशय की पेशियों को उत्तेजित कर उनके संकुचन को बढ़ाकर मासिक धर्म बनाता है, अत: गर्भिणी को इसका प्रयोग नहीं करना चाहिए। जिन्हें मासिक धर्म अनियमित या कष्टदायी होता है, उनके लिए इसका प्रयोग लाभदायक है।
- **रक्त प्रदर**—ग्वारपाठे के पत्तों को भूनें। भूनते हुए पत्तों का रंग गहरा, भूरा होने पर ठंडा होने दें। फिर पत्तों को छीलकर गूदा निकालकर 25 ग्राम गूदा सुबह-शाम खाली पेट नित्य खाने से रक्तप्रदर में लाभ होता है।

  ग्वारपाठे से बनी मरहम, टूथपेस्ट, पेय, कैप्सूल, क्रीम आदि अनेक रूपों में बाजार में मिलती है, लेकिन ग्वारपाठे का रस, गूदा, लेप आदि से ग्वारपाठे की आरोग्य शक्ति का लाभ ले सकते हैं।
- **परहेज**—खट्टे, तले हुए, तेज मसाले वाले पदार्थ नहीं खायें। भारी वजन नहीं उठायें, विस्तार से जानने के लिए लेखक की 'स्त्री रोगों की चिकित्सा' पुस्तक पढ़ें।

□□□

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

ग्वारपाठे के अन्य घरेलू प्रयोग

ग्वारपाठा का प्रयोग स्वास्थ्य की दृष्टि से कोई भी व्यक्ति कर सकता है। इसके सेवन से किसी प्रकार की असुरक्षा नहीं होती है। पूर्वजों के द्वारा प्रचलित प्रयोग का उपयोग हम इस प्रकार विभिन्न सामग्री बनाकर कर सकते हैं एवं लाभ ले सकते हैं।

ग्वारपाठे के शक्तिवर्धक लड्डू

(1) **सामग्री**—ग्वारपाठे का गूदा–500 ग्राम; देशी घी–500 ग्राम; मैदा–250 ग्राम; चीनी–500 ग्राम

विधि—ग्वारपाठे का गूदा हाथों से मलकर पेस्ट जैसा बना लें। कलईदार या स्टील की कढ़ाही में घी डालकर गर्म करें। जब घी गरम होने लगे तब ग्वारपाठे का गूदा डालकर मंद-मंद आँच पर पकायें। पकने पर मैदा और चीनी डालकर हिलाते रहें। पकते हुए लड्डू बनाने लायक स्थिति होने पर उतारकर ठंडा करके 50-50 ग्राम के लड्डू बना लें।

सेवन—नित्य प्रातः भूखे पेट दो लड्डू खाकर गर्म दूध पियें।

लाभ—दो महीने सेवन करने पर अनुभव करेंगे कि शरीर की दुर्बलता दूर हो जायेगी। शरीर मोटा, ताजा, आकर्षक हो जायेगा। बल, वीर्य में वृद्धि होगी। जिसे भूख नहीं लगती है, उसे भूख अच्छी लगने लगेगी।

(2) **अन्य विधि**—मोटा गूदेदार ग्वारपाठे के काँटेदार किनारों को काटकर बारीक छील लें। गूदा मोटी फाँकों के रूप में निकलेगा। सर्वप्रथम गूदे को हाथ से मसलें व पतला ल्याही जैसा बनाकर इसमें गेहूँ का इतना आटा मिलाते जायें जिससे ये दोनों गुँथकर एक हो जायें। अब इस गुँथे आटे की मुठिया बनाकर (हाथ से मुट्ठी का आकार देकर) देशी घी में तलकर निकालें। अब इन मुठिकाओं को कूटकर मोटी चावल छानने की छलनी से छानकर एकसार कर लें व बराबर की मात्रा में गुड़ या पिसी चीनी मिलाकर मुठिया तलने से बचा हुआ घी डालकर थोड़ा-सा गर्म करके लड्डू बना लें। इन लड्डूओं को ढक्कन वाले स्टील या अन्य डिब्बे में ठण्डा होने पर भरें व सर्दियों के दिनों

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

में करीब एक महीने तक प्रतिदिन एक 100 ग्राम का लड्डू अपनी पाचन-शक्तिनुसार नित्य खाने से आश्चर्यजनक स्वास्थ्य लाभ होगा।

लड्डू खाते समय परहेज से रहना चाहिए। मिर्च, मसाले, तेल कम खाएँ। इमली, अचार, अमचूर न खाएँ। इससे पेट की बीमारियाँ, यकृत रोग, गठिया एवं वायुरोग दूर होते हैं। इसी विधि से चूरमा, बनाकर प्रतिदिन ताजा ग्वारपाठा काम में लिया जा सकता है।

वातनाशक लड्डू

गेहूँ के आटे में थोड़ा घी और ग्वारपाठे का गूदा मिलायें। इन्हें गूँथकर रोटी बना लें। इस रोटी को सेंक कर, कूटकर, चूर्ण बनाकर शक्कर और घी मिलाकर लड्डू बना लें। यह दो लड्डू नित्य खाने से संधिवात, आमवात, सर्वांगवात, कमर दर्द, **स्लिपडिस्क** आदि में लाभ होता है।

ग्वारपाठे का हलवा

सामग्री—ग्वारपाठे का गूदा, मैदा, चीनी और देशी घी समान मात्रा में लें।

विधि—खाने की क्षमतानुसार सब चीजों का हलवा बना लें।

सेवंन—प्रातःकाल भूखे पेट यह हलवा एक महीना खायें। इससे पौरूष तत्त्व की कमियाँ दूर हो जायेंगी। स्त्री-पुरुष दोनों ही सेवन करें तो विवाहित जीवन के आनन्द का पूर्ण उपभोग करेंगे।

परहेज—हलवा सेवन काल तक सम्भोग व खटाई का पूर्ण परहेज रखें।

ग्वारपाठे की सब्जी

(1) ग्वारपाठे के काँटेदार किनारों को काटकर पत्तों को धोकर छिलके उतारकर गूदे के छोटे-छोटे टुकड़ेकर लें। 250 ग्राम टुकड़ों को कढ़ाही में डालकर इन पर 50 ग्राम दाना मेथी (एक घंटा पानी में भिगी हुई), स्वाद के अनुसार नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया डालकर पकायें। पकने पर तेल या घी का छौंक लगायें। सब्जी तैयार है, बहुत स्वादिष्ट, खायें और ग्वारपाठे का लाभ उठायें।

(2) **सामग्री**—ग्वारपाठा 500 ग्राम, दाना मेथी 100 ग्राम, काजू के टुकड़े 50 ग्राम, किशमिश 50 ग्राम, छुआरे के टुकड़े 50 ग्राम, सौंफ दरदरी पिसी हुई दो छोटी चम्मच, सरसों-दो छोटी चम्मच, धनिया पाउडर दो छोटी चम्मच, लाल मिर्च पाउडर दो छोटी चम्मच, हल्दी पाउडर एक छोटी चम्मच, अमचूर

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

दो चम्मच, नमक स्वादानुसार, राई आधा चम्मच, जीरा आधा चम्मच, हींग चुटकीभर, चीनी एक चम्मच, सरसों या मूंगफली का तेल 3 चम्मच, हींग एक काला चना के बराबर।

तैयारी—ग्वारपाठे को धोकर काँटे निकालकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें और अच्छी तरह उबालकर छान लें। मेथी को भी एक घंटा पहले भिगोकर रखें तथा उबालकर छान लें। काजू, किशमिश व छुआरों को 10 से 15 मिनट तक पानी में भिगोकर रखें।

विधि—कड़ाही में तेल डालकर गर्म होने पर उसमें हींग, राई व जीरे का छोंक लगाएँ, फिर उसमें उबला हुआ ग्वारपाठा डालकर दो मिनट तक पकने दें। बाद में उसमें उबली हुई छनी हुई मेथी डाल दें। मेथी डालने के बाद सारे मसाले डालें। मसाला पकने के बाद अमचूर डालें। उसके बाद उसमें काजू, किशमिश व छुआरों के टुकड़े डाल दें। एक चम्मच चीनी डालकर दो मिनट ढक्कन लगाकर छोड़ दें। फिर किसी बर्तन में निकाल लें।

(3) ग्वारपाठे के गूदे को काटकर छोटे-छोटे टुकड़े करके नमक के पानी में 3 मिनट डालकर धोलें। इससे कड़वापन निकल जायेगा। इन धुले हुए टुकड़ों की घी या तेल में अन्य सब्जियों की तरह सब्जी बना लें। इसमें दही भी डाल सकते हैं। यह सब्जी अत्यन्त स्वादिष्ट और गुणकारी है।

ग्वारपाठे का चूर्ण

ग्वारपाठे के गूदे के पतले-पतले और छोटे-छोटे टुकड़े करके काँच के बर्तनों में भरकर नीबू के रस में डूबोकर स्वादानुसार काला नमक डालकर दस दिन तक पड़ा रखें। एक बार नित्य हिला दें, चला दें। फिर धूप में सूखाकर पीस लें। यह स्वादिष्ट चूर्ण तैयार है। इसकी एक चम्मच गर्म पानी से फाँकी लें। गैस, पाचन शक्ति ठीक रहेगी।

ग्वारपाठा की खेती

ग्वारपाठे की प्रजाति (Aloevera or Aloe Barbados)—यह ग्वारपाठे की मुख्य प्रजाति है जो विशेषकर मध्यप्रदेश, उत्तर प्रदेश, राजस्थान आदि प्रान्तों में पायी जाती है। यही औषधि में काम आती है।

ग्वारपाठा की खेती

(क) उपयुक्त भूमि—यद्यपि ग्वारपाठा की खेती असिंचित तथा सिंचित दोनों प्रकार की भूमि पर की जा सकती है परन्तु इसकी खेती सदैव असिंचित भूमि पर ही

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

करनी चाहिए। जिस जमीन पर इसकी खेती करनी है वहाँ पानी भरा नहीं रहना चाहिए तथा पानी के निकास की उचित व्यवस्था होनी चाहिए। इसकी जड़ भूमि में अधिक गहरी नहीं जाती। यह सभी प्रकार की भूमि में लगाया जा सकता है।

(ख) जलवायु—यह सभी प्रकार की जलवायु में पैदा हो जाता है। मुख्यत: उष्ण प्रदेशों में इसकी पैदावार अच्छी प्राप्त की जा सकती है।

(ग) बीज प्लाण्टिंग मेटेरियल—ग्वारपाठे की बिजाई इसके कन्दों/टयूबर्स से की जाती है।

भूमि तैयारी—पहली वर्षा होने पर खेत की खुदाई कर देनी चाहिए।

रोपण—इसके पौधों का रोपण वर्षाकाल जुलाई-अगस्त माह में किया जाता है। खेत तैयारी के बाद पौधे से पौधे की 2 फीट की दूरी पर रोपण कर दें। इस प्रकार इसमें एक बार पंक्ति से पंक्ति की दूरी 1 फीट व दूसरी बार पंक्ति की दूरी 3 फीट रहती है। यह 3 फीट की दूरी ग्वारपाठे काटने, निराई-गुड़ाई एवं पुराने पौधे के पास कुछ छोटे पौधे निकालने हेतु रखते हैं। सिंचाई की आवश्यकता नहीं होती है।

निराई-गुड़ाई—प्रत्येक माह में ग्वारपाठे से अतिरिक्त अन्य छोटे-छोटे अवांछित पौधे खरपतवार निकालते रहना चाहिए।

(घ) फसल की कटाई—पौधे लगाने के एक वर्ष बाद हर तीन माह में प्रत्येक पौधे की 3-4 पत्तियों को छोड़कर शेष सभी पत्तियों को तेज धारदार हँसिए से काट लेना चाहिए।

(ङ) व्यापार—इन पत्तों को गीला ही आयुर्वेदिक दवाइयाँ बनाने वाली कम्पनियों तथा प्रसाधन सामग्री निर्माताओं को बेचा जा सकता है। इस पत्तों से 'मुसब्बर' अथवा 'एलुआ सार' बनाकर भी बेचा जा सकता है। इस प्रकार बेकार पड़ी भूमि पर बिना किसी विशेष खर्च के ग्वारपाठा की खेती से पर्याप्त लाभ कमाया जा सकता है। गमले में पौधे लगाकर छत पर रखकर लाभ ले सकते हैं।

1. इसकी खेती के लिए खाद, कीटनाशक आदि की आवश्यकता नहीं होती।
2. कोई जानवर इसको खाकर क्षति नहीं पहुँचाता, रखवाली की आवश्यकता नहीं होती।
3. यह फसल वर्ष पर्यन्त लाभ देती है।
4. इस पर आधारित एलुआ बनाने व सूखा पाउडर बनाने वाले उद्योगों की स्थापना की जा सकती है।
5. इसके ड्राइपाउडर व जैल की विश्व बाजार में व्यापक माँग होने के कारण इससे विदेशी मुद्रा अर्जित की जा सकती है।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

ग्वारपाठा के सम्बन्ध में विशिष्ट उपयोगी चर्चा

हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. अग्रवाल ने 1978-1984 के बीच 3000 रोगियों पर ग्वारपाठा का प्रयोग करने के बाद अपने शोध का खुलासा अमेरिका में स्थित इंटरनेशनल कॉलेज ऑफ एन्जायोलोजी, सेन एण्टीनिया के वार्षिक अधिवेशन में शोधपत्र पढ़कर किया। उनके अनुसार ग्वारपाठा के प्रयोग से 95 फीसदी रोगी लाभान्वित हुए। जिन 3000 रोगियों पर अनुसंधान हुआ उनमें 1500 रोगी मधुमेह के, 1000 रोगी उच्च रक्तचाप के एवं 500 रोगी हृदय के दर्द (एन्जायना) के थे। अपने शोध पत्र में उन्होंने खुलासा किया कि करीब 70 प्रतिशत रोगियों को ग्वारपाठा के सेवन से हृदय के ऑपरेशन से छुटकारा मिल जाता है। हृदय रोगियों को या तो ग्वारपाठा का कच्चा गूदा ही खाना चाहिए अथवा आटे में पानी की तरह गूदा मिलाकर बनाई गई रोटी खाना ठीक रहता है। मात्रा 50-50 ग्राम सुबह-शाम ली जा सकती है।

इसके उपयोग में ध्यान देने की विशेष बात यह है कि गूदा कड़वा न हो, क्योंकि कड़वा गूदा फायदा नहीं पहुँचाता। ग्वारपाठा के पौधे से मीठा गूदा प्राप्त हो इसकी तरकीब है पौधे को समुचित पानी देते रहना, इससे गूदे की कड़वाहट दूर हो जाती है। इस गूदे के सेवन से रक्त में बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रोल कम हो जाता है।

ग्वारपाठा के गूदे के सेवन का असर 15 दिन में ही दिखाई देने लगता है लेकिन स्थायी और पूर्ण हृदय रोग से छुटकारा पाने के लिए दो साल तक सेवन करना श्रेष्ठ रहता है।

ग्वारपाठा पर अनेक विद्वानों ने शोध किए हैं—डॉ. वामन गणेश देसाई के अनुसार ग्वारपाठा की प्रधान क्रिया पाचन नली के ऊपर होती है। यह पाचन और विकार की क्रिया को सुधारती है। गर्भाशय, बीजकोश और बीजवाहक नलियों पर इसका दाहजनक प्रभाव होकर आर्तव शुरू हो जाता है। ग्वारपाठा के सूजन मिटाने वाले गुण होने से यह लीवर, गुर्दे तथा हृदय की वजह से होने वाली सूजन को दूर करता है। हैल्थ व्यूह पाक्षिक देश की एक मात्र ऐसी पत्रिका है जिसमें ग्वारपाठा पर हो रहे नवीन अनुसंधान के बारे में नियमित लिखा जाता है—इसका श्रेय उनके संपादक रमन अग्रवाल को जाता है।

राजस्थानी-ग्वारपाठे (Aloevera) का अचार

ग्वारपाठा वैसे सभी तरह का होता है। प्राय: कड़वा ग्वारपाठा के अचार के लिए उपयुक्त माना गया है। श्री कल्याणी सहाय आयुर्वेद ग्रंथ संग्रहालय में मौजूद

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

एक लेख के अनुसार—"कृषि विश्वविद्यालय हिसार, हरियाणा का अनुसंधानित ग्वारपाठा—कैंचुए या गौ के गोबर से तैयार खाद द्वारा पैदा किया जाता है—इसी का अचार रोगशामक होता है।"

मूल-पत्र-फूल-फली ग्वारपाठे का सभी कुछ मानव के अनेक रोग जैसे—मासिक धर्म की अनियमितता, योनि विकार, पुरुषों के वीर्य दोष, मूत्र दोष, स्वप्न दोष, शीघ्र पतन को निर्मूल करते हैं, वहीं 'राजस्थानी ग्वारपाठा अचार' मोटापा, गठिया बाय (संधिशोथ), समस्त उदर विकार, यकृत-प्लीहा वृद्धि, कामला, गुल्म, रक्त गुल्म, कास-श्वास, अर्श, मलावरोध, थूल एवं अग्निमांद्य को दूर करके पाचन शक्ति में वृद्धि कर निरोगी बनाता है। वैसे तो प्रत्येक आयु वर्ग में इसे पेट के रोगों में प्रयोग लिया जाता है—किन्तु गर्भवती नारी के लिए यह वर्जित होता है क्योंकि उष्ण होने से गर्भ पर गिर सकता है।

प्रयोग मात्रा—6 माशा से 2 तोले तक भोजन के साथ अचार का सेवन करें।

अचार के विशिष्ट गुण—समस्त उदर रोग, दमा-श्वास, वात, कफ रोग, गठिया बाय, मोटापा रोग को समूल नष्ट करके 70 वर्ष की आयु के वृद्ध में भी नौजवानों जैसी चुस्ती-फुर्ती, कार्य क्षमता ला देता है।

हानि निवारण के लिए—मन में अरुचि हो जाने पर ग्वारपाठे के सेवन के एक घंटे बाद कतीरा और गुलाब का अर्क सेवन करने से दोष दूर हो जाते हैं।

पूज्य गुरुवर राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान के डॉ. मोहन शंकर दशोरा जी का कब्ज तथा प्लीहा पर पाचक अर्श का प्रयोग

ग्वारपाठे के पत्ते को बीच में से चीरकर दो टुकड़े कर लेने चाहिए, फिर एक टुकड़े पर नौसादर का 12 ग्राम बारीक चूर्ण बुरक लें व हाथ से दबा दें और इसी टुकड़े पर मिश्री 12 ग्राम बारीक करके बुरक कर दबा दें, फिर दोनों टुकड़ों को जोड़कर धागे से चारों तरफ ऊपर लपेट कर खूँटी पर टाँग दें, नीचे चीनी का पात्र रख दें, याद रहे कि इसे धूप में टाँगना चाहिए, इसका अर्क नीचे के पात्र में गिरेगा। जब टपकना बंद हो जाये तब पात्र की वस्तु शीशी में भरकर रख लें। यही पाचक अर्क है—

सेवन विधि—इसको 5 से 15 बूँद तक शक्कर या मिश्री में डालकर खिला दें।

गुण—कठिन से कठिन कब्ज दूर होकर भूख में बढ़ोतरी होती है।

विशेष—यदि प्लीहा पर ही प्रयोग करना हो तो मिश्री न मिलाकर दोनों टुकड़ों पर नौसादर डालकर अर्श बना लेना चाहिए।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

मैंने इस प्रयोग का उपयोग 1991 से लेकर 1994 तक आलोक मेमोरियल स्कूल, बी-9, चौमू हाउस जयपुर स्थित शांता गट्टानी द्वारा संचालित निःशुल्क डिस्पेंसरी में आने वाले रोगियों पर किया और परिणाम अच्छे प्राप्त हुए। आज भी इस नुस्खे की जानकारी को मैं श्री धन्वन्तरि औषधालय में आने वाले प्लीहा एवं अर्श के रोगियों को देता हूँ—जिसके श्रेष्ठ परिणाम मुझे मिले हैं।

अपनी चिकित्सा आप करें

सभी रोगियों को डॉक्टर, अस्पताल की सुविधायें प्राप्त नहीं होतीं, सभी रोगी उच्च स्तर की चिकित्सा सुविधायें प्राप्त करके भी ठीक नहीं होते। रोग को असाध्य बताकर डॉक्टर अपने दायित्व की इतिश्री कर लेते हैं। ऐसी स्थिति में रोगी प्रकृति और परमात्मा की शरण में समर्पित होकर प्राकृतिक चीजों से अपनी चिकित्सा करें तो आरोग्यता का एक रास्ता बन जायेगा। ग्वारपाठे के विवरण को पढ़ने पर विश्वास होगा कि हमारा रोग किस प्रकार से ठीक होगा। रोगी अपनी चिकित्सा आप ही करें। ग्वारपाठे का जिस तरह भी सेवन किया जा सके—रस पीयें, गूदा खायें, रस लगायें, मालिश करें, लेप करें, सब्जी, लड्डू, हलवा, बाटी, अचार बनाकर खायें। इसके रस को स्वादिष्ट बनाने के लिए सेब का रस, काली मिर्च, सेंधा नमक मिलाकर लें। शरीर स्वस्थ होता जायेगा। इसके साथ किसी अन्य प्रकार की चिकित्सा पद्धति से चिकित्सा की जा रही हो तो कराते रहें। निराशा त्याग दें और सोचते रहें, हम ठीक हो रहे हैं, ठीक हो ही जायेंगे। साथ ही सकारात्मक विचार मन में ग्रहण करें जिससे कार्य सिद्ध हो और हमें सच्चा सुख मिले।

□□□

Digitization by Arya Samaj

चुम्बकीय चिकित्सा

डॉ. पीयूष त्रिवेदी

'चुम्बक चिकित्सा' पद्धति प्राचीन होते हुए भी वैज्ञानिकता के गुणों से पूर्ण होने के कारण नवीन मानी जाने लगी है।

इस पद्धति में रोग निरोधक पद्धति के सभी गुण हैं, अतः इसका प्रयोग हानिकारक नहीं है।

पुस्तक सभी रोगी, नीरोगी, स्त्री, पुरुषों, विद्यार्थियों के लिए अति उपयोगी सिद्ध होगी।

पृष्ठः 88 मूल्यः50.00 नवीनतम संस्करण

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

भोजन के द्वारा चिकित्सा-1	डॉ. चौहान	60.00
भोजन के द्वारा चिकित्सा-2	डॉ. चौहान	50.00
क्या खायें और क्यों	डॉ. चौहान	65.00
शक्तिवर्द्धक भोजन	डॉ. चौहान	40.00
स्वदेशी चिकित्सा के सफल प्रयोग	डॉ. चौहान	70.00
पाचनतंत्र रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा	डॉ. चौहान	80.00
अनुभूत चिकित्सा योग	डॉ. चौहान, डॉ. त्रिवेदी	50.00
ग्वारपाठा	डॉ. चौहान, डॉ. त्रिवेदी	30.00
सामान्य रोगों की सरल चिकित्सा	डॉ. चौहान, गुप्ता	150.00
रूप निखार	डॉ. चौहान	60.00
रेकी से चिकित्सा कैसे करें	डॉ. देवेन्द्र जैन	80.00
चुम्बकीय चिकित्सा	डॉ. पीयूष त्रिवेदी	50.00
योग द्वारा सांदर्य	श्रीमती सुशीला गहलोत	50.00
आहार चिकित्सा	डॉ. ओ.पी. वर्मा	60.00
बिना दवा इलाज	डॉ. जयमाला जशनानी	70.00
स्वास्थ्य सबके लिये	डॉ. जीवनलाल गांधी	50.00
वास्तु सम्मत अपना घर	के. आर. कमलेश	150.00
सूर्य रश्मियों द्वारा चिकित्सा	श्रीमती राजकुमारी गुप्ता	50.00
गेहूँ के जवारे	सुरेन्द्र कपिल	25.00
लहसुन एवं प्याज	डॉ. चौहान	25.00
शहद	युगप्रभा रस्तोगी	25.00
हरड़, बहेड़ा, आँवला (प्रत्येक)	डॉ. अनुराग विजयवर्गीय	25.00
नीबू, तुलसी, अदरक, हल्दी-हींग (प्र.)	श्रीमती राजकुमारी गुप्ता	25.00
इनको भी आजमाइये	श्रीमती राजकुमारी गुप्ता	40.00
शरीर और सौन्दर्य	श्रीमती राजकुमारी गुप्ता	50.00
स्त्री एवं बाल रोग चिकित्सा	श्रीमती राजकुमारी गुप्ता	50.00
दावतों-पार्टियों के मेन्यू	श्रीमती राजकुमारी डोगरा	50.00
हृदय एवं सामान्य रोगों की चिकित्सा	डॉ. विष्णु जैन	100.00
अनूठे राजस्थानी व्यंजन	श्रीमती राजबाला सिंघी	50.00
शाकाहारी व्यंजन विधियाँ	श्रीमती मिथिलेश गुप्ता	150.00
रसेदार सब्जियाँ	श्रीमती मिथिलेश गुप्ता	50.00
सूप और सलाद	श्रीमती मिथिलेश गुप्ता	50.00
रोटी, पराँठा, पूरी, कचौड़ी, नान-बाटी	श्रीमती मिथिलेश गुप्ता	50.00
कढ़ी, दाल और पुलाव	श्रीमती मिथिलेश गुप्ता	50.00
आचार और चटनी	श्रीमती मिथिलेश गुप्ता	50.00
स्वादिष्ट मिठाईयाँ	श्रीमती मिथिलेश गुप्ता	50.00
केक, ब्रेड और बिस्किट	श्रीमती मिथिलेश गुप्ता	50.00
आइसक्रीम, शेक और शर्बत	श्रीमती मिथिलेश गुप्ता	50.00
जैम, जैली और पुडिंग	श्रीमती मिथिलेश गुप्ता	50.00
रायता और विविध.नमकीन	श्रीमती मिथिलेश गुप्ता	50.00
सफल जीवन की राहें	प्रो. राजेन्द्र गर्ग	60.00
प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग	डॉ. नागेन्द्र नीरज	100.00
रक्ताल्पता की प्राकृतिक चिकित्सा	डॉ. नागेन्द्र नीरज	70.00
मधुमेह लाइलाज नहीं है	डॉ. नागेन्द्र नीरज	70.00
पेट के रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा	डॉ. नागेन्द्र नीरज	50.00
असाध्य रोगों की सरल चिकित्सा	डॉ. नागेन्द्र नीरज	80.00
कब्ज़ की प्राकृतिक चिकित्सा	डॉ. राजीव रस्तोगी	25.00
प्राकृतिक उपचार की विधियाँ	डॉ. राजीव रस्तोगी	25.00
प्राकृतिक स्वास्थ्य एवं सौन्दर्य	डॉ. सुरेन्द्र कपिल	25.00
Populars—Foods That Heal	Dr. Chauhan	250.00
Wheat Grass Juice	Dr. S. Kapil	50.00
General English	R.P. Bhatnagar	75.00

P·B·D पापुलर बुक डिपो के उपयोगी प्रकाशन

पापुलर बुक डिपो द्वारा प्रकाशित मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

डिस्कवर हैल्थ

के सदस्य आज ही बनें

वार्षिक सदस्यता 30/-
आजीवन सदस्यता 300/-

आपके आदेश की पुस्तकें V.P.P. द्वारा पैकेट बनाकर डाक से भी भेज सकते हैं।

स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तकों के प्रमुख प्रकाशक विक्रेता

P·B·D

समस्त पुस्तकों के आर्डर के लिये यहाँ पर लिखें:

पापुलर बुक डिपो

जी-15, एस.एस.टॉवर, धामाणी गली, चौड़ा रास्ता, जयपुर-3

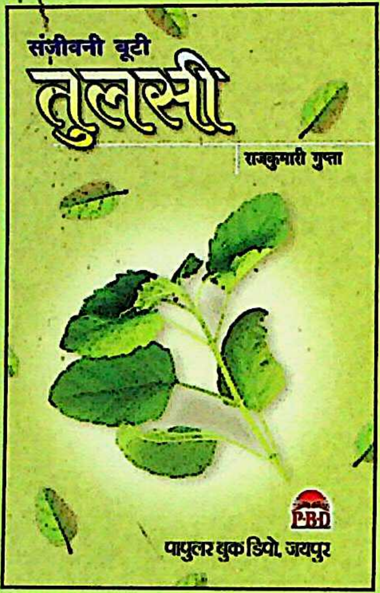
0141-2325965
98290-89555
98292-55156

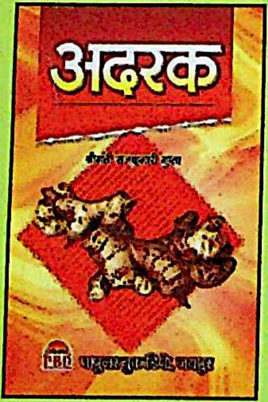
email: pbdjpr@rediffmail.com

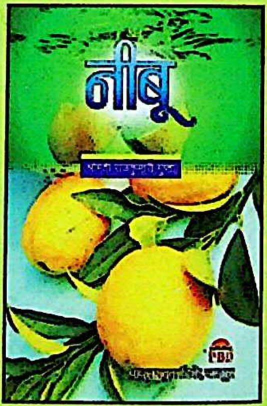
Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

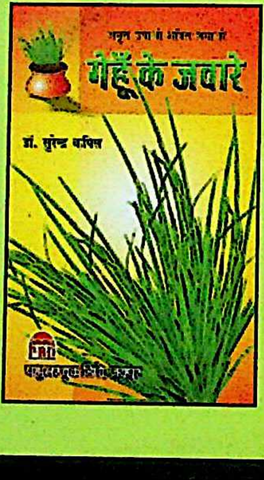
Digitization by Arya Samaj Charitable ... Chennai

अन्य उपयोगी प्रकाशन









ISBN 81-86098-91-7

PBD
पापुलर बुक डिपो
चौड़ा रास्ता, जयपुर
email:pbdjpr@rediffmail.com